

**Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учрежде-
ние высшего профессионального образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Институт педагогики и психологии детства**

**Л.В. Моисеева, В.М. Ворошилова,
Т.А.Новикова**

***Экологовалеологический подход
к здоровьесбережению детей
дошкольного возраста***

учебное пособие

часть 1

Екатеринбург, 2015 г.

УДК 373.211.24
ББК Ч 4. 74.1

РЕЦЕНЗЕНТЫ

Доктор педагогических наук, профессор Голошумова Г.С.,
Университет Российской академии образования.
Доктор педагогических наук, профессор Коломийченко Л.В.
ФГБОУ ВПО «Пермский государственный педагогический университет»

Экологовалеологический подход к здоровьесбережению детей дошкольного возраста: учебное пособие ч.1 / Л.В.Моисеева, В.М.Ворошилова, Т.Н.Новикова, ФГБОУ ВПО «Урал.гос.пед.ун-т». - Екатеринбург, 2015.- 198с.
ISBN 978-5-7186-0681-2

В данном учебном пособии экологовалеологическое образование детей дошкольного возраста представлено на примере работы МБДОУ – детского сада комбинированного вида №351 «Крепыш» города Екатеринбурга. Разработаны и представлены средства и методы охраны окружающей среды в целях сохранения и укрепления основного национального богатства любой страны – здоровья населения, особенно детей, так как здоровье детей – это будущее страны. Материалы экологовалеологического образования разработаны на научно обоснованных принципах создания оздоровительных и экологических программ с учетом ФГОС дошкольного образования. Пособие рассчитано на студентов, педагогов ДОУ, родителей.

УДК 373.211.24
ББК Ч 4. 74.1

ISBN 978-5-7186-0681-2

©Л.В.Моисеева, В.М.Ворошилова, Т.Н.Новикова 2015
©ФГБОУ ВПО «УрГПУ», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава 1. Экспертиза качества содержания образования в ДОУ по экологовалеологическому направлению.

1.1. Значимость мониторинга в управленческой деятельности ДОУ	5
1.2. Анализ физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	11
1.3. Анализ обеспечения учебно-воспитательного процесса	13
1.4. Аргументация необходимости изменений образовательной деятельности	15

Глава 2. Содержание оздоровительной деятельности в ДОУ

2.1. Структура инновационного проекта	19
2.2. Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ	22
2.3. Работа с педагогами МБДОУ по реализации инновационного проекта	47
2.4. Работа с родителями по реализации инновационного проекта	66
2.5. Работа с воспитанниками по реализации инновационного проекта	71
2.6. Организация внешних связей	111

Глава 3. Оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста

Глава 4. Примерные комплексы развивающих упражнений по экологовалеологическому образованию детей дошкольного возраста

4.1. Комплекс упражнений «Физкультминутки»	125
4.2. Комплекс упражнений «Ленивая гимнастика»	140
4.3. Комплекс упражнений «Дыхательная гимнастика»	147
4.4. Комплекс зрительной гимнастики	163
4.5. «Гимнастика маленьких волшебников»	166
4.6. Комплекс артикуляционной гимнастики	175
4.7. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	179
4.8. Комплекс упражнений для профилактики осанки ребенка	181
4.9. Комплекс упражнений на профилактику носа, горла. Комплекс упражнений для профилактики лор-заболеваний	182
4.10. Примеры бесед с детьми по безопасности жизнедеятельности	185
4.11. Точечный массаж по системе А.А.Уманской	192

Список литературы	196
-------------------	-----

Введение

В процессе интенсификации разнообразной деятельности современного общества, изменения образа жизни самого человека, усиливается негативное воздействие на среду обитания. Поэтому закономерным считается обращение ученых к экологической проблематике, так как именно экология изучает взаимоотношения организмов, в том числе и человека, с окружающей средой. Ухудшение экологической ситуации способствует ухудшению здоровья людей. Многие современные исследователи, подчеркивая единство человека, природы и вселенной, рассматривают здоровье как основной человеческий ресурс. Разрабатываются средства и методы охраны окружающей среды в целях сохранения и укрепления основного национального богатства любой страны – здоровья населения, особенно детей, так как здоровье детей – это будущее страны.

Проблемы физического здоровья детей нельзя решать с помощью только физкультурных занятий и закаливающих процедур. Необходимо систематически и целенаправленно осуществлять экологовалеологическое образование дошкольников.

Под экологовалеологическим образованием дошкольников мы понимаем непрерывный процесс обучения, воспитания и развития ребенка, направленный на формирование гармоничных взаимоотношений с природой, а также устойчивых потребностей в здоровом образе жизни, мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Эковалеологическая грамотность, как жизненная потребность современного человека, должна состоять из двух взаимосвязанных компонентов: ценностно-мотивационного и потребностно-действенного, реализуемых целенаправленно и последовательно в каждой возрастной группе по определенной научно обоснованной схеме. Стратегическая цель работы с детьми: формирование у каждого ребенка убеждения в необходимости бережного отношения к своему здоровью; стремление к адекватному восприятию знаний и выработке навыков по охране здоровья; приобщение к мировому уровню экологовалеологической культуры. Для реализации этой цели необходимо построение целостной системы экологовалеологического образования, основанной на научно разработанных принципах создания оздоровительных и экологических программ с учетом ФГОС дошкольного образования.

В данном учебном пособии экологовалеологическое образование детей дошкольного возраста представлено на примере работы МБДОУ – детского сада комбинированного вида №351 «Крепыш» города Екатеринбурга.

Значимость мониторинга в управленческой деятельности ДООУ

В современных условиях развития системы дошкольного образования и воспитания к руководителям дошкольных образовательных учреждений предъявляются большие требования. В целом современная ситуация зависит от умения руководителя быстро реагировать на изменения, происходящие в экономической, социальной сферах, умение внедрять в практику ДООУ научно-педагогические достижения в области управления. В связи с этим руководителю недостаточно лишь умения анализировать создавшуюся ситуацию и реагировать на ее изменения в работе своего учреждения. Не менее важным является умение составлять прогноз, который выстраивается в программу развития учреждения. Данная проблема приобретает дополнительную актуальность: как же обеспечить свое будущее, как создать спрос, как удовлетворить многообразные запросы родителей. Новая образовательная политика, приоритетом которой является качество содержания образования, привела к пониманию того, что необходимы новые подходы в управлении образовательного процесса. Решая проблему повышения качества образовательного процесса, деятели педагогической науки (В. А. Кальней, Д. Ш. Матрос и др.) считают качество социальной, психолого-педагогической категорией. Р. Г. Гурова и В. Н. Шамардин определяют новый подход в оценке качества образовательной системы: в своих исследованиях они доказывают необходимость диагностического достоверного подхода в оценке качества содержания образования с учетом конечных результатов. Дошкольное детство – сензитивный период в жизни человека для воспитания, обучения и развития, составляющих триединство образовательного процесса. Однако до настоящего времени в системе дошкольных образовательных учреждениях доминирует эпизодичность получения информации о достигнутых результатах в воспитании и развитии детей, а также причин, оказывающих влияние на эти результаты. Опыт работы показал, что:

1. Не разработана система средств слежения за качеством содержания образования.
2. Не учитывается индивидуальность физического состояния ребенка, которое является основным фактором для качественного восприятия и полноценного развития ребенка.
3. Отсутствует единая форма отслеживания физического здоровья и достижений ребенка, простая в ведении и для восприятия каждого педагога, что немало важно в организации образовательного процесса.
4. Сложившаяся ситуация требует изменения общих подходов к организации воспитания и обучения детей в условиях ДООУ, поиска актуальных методов и средств, способствующих повышению качества содержания образования.
5. В педагогической литературе определены средства обучения детей, но отсутствует положение, что система непрерывного систематического, научно-

обоснованного слежения за ребенком и его кризисами могла бы быть средством повышения качества содержания образования.

Длительное слежение за какими-либо объектами или явлениями педагогической деятельности, система получения данных для принятия стратегических и тактических решений в науке называется мониторингом.

Кроме того, мониторинг можно рассматривать как независимую экспертизу качества содержания образования, систему сбора, анализа, представления информации и информационную базу управления.

Мониторинг в ДООУ – это системное понятие, которое охватывает все аспекты деятельности и связано с оценкой здоровья воспитанников, их интеллектуального, нравственного и эстетического развития.

В работе дошкольного учреждения возникает необходимость в подведении результативности, т.е. подведение итогов по самым разным вопросам (годовой отчет, тематические проверки, самоанализ по аттестации и т.д.). [1]

Понятие «мониторинг» как способ научного исследования в сфере образования определен как система организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное слежение за ее состоянием и прогнозирование развития. [4]

Результаты мониторинга позволяют нам судить о состоянии объекта в любой момент времени и прогнозировать его эффективное развитие, а так же обеспечивать необходимую информационную основу для принятия управленческих решений, направленных на достижение заданных целей. [4]

Для того чтобы мониторинг стал реальным фактором управления, он, представляя собой определенную систему деятельности, должен быть организован. Организация мониторинга связана с определением и выбором оптимального сочетания разнообразных форм, видов и способов мониторинга с учетом особенностей конкретной учебно-педагогической ситуации. Таким образом, мониторинг, являясь основанием для принятия решений о сохранении или пересмотре какого-либо способа действий или поведения, сам становится областью принятия решений.

Для обеспечения обоснованности принимаемых решений необходима объективная картина состояния управляемой системы и изменений, происходящих в ней. Это представляется возможным при условии организации мониторинга качества содержания образования.

Качество содержания образования в дошкольном учреждении можно рассматривать как степень соответствия совокупности свойств и результатов образования детей дошкольного возраста прогнозируемым целям ДООУ на основе федерального государственного образовательного стандарта, потребностей и ожиданий субъектов образовательного процесса (детей, педагогов, родителей).

Основой решения проблемы качества содержания образования на уровне ДООУ является проектирование и внедрение системы управления качеством образовательного процесса.

Проведение мониторинга качества содержания дошкольного образования в учреждении на наш взгляд имеет следующие составляющие.

1. Оценка индивидуального развития детей.

Мониторинг (или оценка индивидуального развития) предусматривает сбор, системный учет, обработку и анализ информации об организации и результатах образовательного процесса для эффективного решения задач управления качеством содержания образования в ДООУ. Ежегодно проводимый мониторинг качества содержания образования, в соответствии с основной образовательной программой ДООУ, а так же анализ деятельности учреждения позволяют четко выявить проблемы и проследить перспективу развития. С помощью данного мониторинга мы определяем:

- реализацию образовательной программы ДООУ;
- уровень физического и психического развития воспитанников;
- состояние здоровья воспитанников;
- уровень адаптации вновь прибывших детей к условиям ДООУ;
- готовность детей подготовительных групп к школе;
- соответствие развивающей предметно-пространственной среды ФГОС.

Основными методами оценки индивидуального развития детей в ДООУ являются: наблюдение, эксперимент, беседа и анализ продуктов деятельности. Такая система диагностики позволяет обеспечить индивидуальную траекторию комплексного развития и оздоровления каждого ребенка, помогает подготовить его к школе.

2. Мониторинг работы с кадрами.

Повышение качества содержания образования невозможно без повышения уровня профессиональной квалификации педагогических работников. В этой связи, особую роль приобретает решение проблемы организации мониторинга. Итоговая оценка педагогического мониторинга осуществляется путем анализа полученных результатов повышения уровня профессиональной квалификации педагога, отраженной в Банке данных о профессиональном мастерстве педагогов.

Данный мониторинг определяет владение педагогическими технологиями, участие в методических мероприятиях (ДООУ, города, области), открытые мероприятия проводимые педагогами, методические разработки, дидактические материалы, опыт работы, инновационная деятельность, участие педагогов в мероприятиях различного уровня.

3. Мониторинг дополнительных платных образовательных услуг.

Этот метод мониторинга позволяет организовывать работу дошкольного учреждения в режиме развития, своевременно выявлять проблемы и принимать своевременные правильные решения в распределении ресурсов, приспособлении к внешней среде, в прогнозировании дальнейшей деятельности учреждения. Проведение этого вида мониторинга способствует повышению качества образовательных услуг и своевременному выявлению потребности в них. С помощью данного мониторинга мы определяем: соблюдение законодательной базы, порядок документального оформления услуг, соответствие нагрузки на детей санитарным нормам, эффективности получения данной услуги.

Одним из основных методов проведения данного вида мониторинга является организация для родителей открытых показов, творческих отчетов педагогов.

4. Мониторинг управленческой деятельности.

Одним из важнейших разделов управленческого мониторинга дошкольного образовательного учреждения является ресурсное обеспечение (условия):

- обеспечение условий осуществления образовательной деятельности (удовлетворение потребности в услугах, новых формах организации дошкольного образования);
- материально-техническое обеспечение (группы, кабинеты и оборудование);
- программное обеспечение (образовательная программа, программа развития);
- кадровое обеспечение (административный персонал, педагогический коллектив, обслуживающий персонал);
- информационно-технологическое обеспечение деятельности ДООУ (наличие технологического оборудования, сайта, программного обеспечения);
- обеспечение безопасности деятельности образовательного учреждения, охрана жизни и здоровья дошкольников;
- социальное и педагогическое партнерство (органы общественно-государственного управления, состав учреждений-партнеров).

5. Мониторинг взаимодействия детского сада и семьи.

Метод мониторинга включает в себя изучение семьи и социума, в том числе по средствам созданного МДООУ сайта:

- составление социального паспорта семьи;
- изучение воспитательной системы в семье;
- выявление образовательных запросов семьи и социума;
- определение степени удовлетворенности семьи и социума образовательной деятельностью ДООУ;
- изучение социокультурной среды микрорайона.

Мониторинг разрабатывается и проводится на основании Положения о службе мониторинга в ДООУ.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Мониторинг качества содержания образования представляет собой систему сбора, обработки, хранения и распространения информации о процессе, качестве и результативности воспитательно-образовательной деятельности всех субъектов (объектов) образовательного процесса.

2. Мониторинг связан со всеми функциями управления, обеспечивает его эффективность, позволяет судить о состоянии педагогического процесса в любой (контрольный) момент времени.

3. Мониторинг осуществляется в соответствии с действующими правовыми и нормативными документами системы образования: Законом «Об образовании в РФ», «ФГОС», СанПиНами, Уставом ДООУ, настоящим Положением.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ МОНИТОРИНГА

1. Целью мониторинга является эффективность деятельности ДООУ, соответствующей государственному (социальному) заказу.

2. Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- подбор, адаптация, разработка, систематизация нормативно-диагностических материалов, методики изучения качества содержания образования;
- создание модели качества управления ДООУ, включающей в себя: субъекты, объекты, цели, функции, процессы и результаты мониторинга;
- своевременное выявление изменений в воспитательно-образовательном процессе, разработка необходимых коррекционных мер;
- координация деятельности всех участников образовательного процесса по достижению цели.

ОБЪЕКТЫ МОНИТОРИНГА

Объектами мониторинга выступают образовательная система ДООУ в целом и составляющие ее компоненты:

- цели образовательного процесса, их соответствие социальному заказу, образовательным потребностям конкретных субъектов образовательного процесса;
- содержание реализуемых образовательных программ, их соответствие ФГОС, сочетаемость;
- технологический аспект образовательного процесса, его соответствие образовательной программе (программам) дошкольного образования, возрастным особенностям детей, требованиям СанПиНов;
- ресурсы (финансово-экономические, материально-технические, кадровые, социокультурные и пр.);
- результаты образовательного процесса (промежуточные, итоговые, отсроченные в соответствии с заявленными целями).

СУБЪЕКТЫ МОНИТОРИНГА

Субъектами мониторинга в ДООУ являются:

- руководитель;
- педагогический коллектив;
- воспитанники;
- родители.

В процессе мониторинга деятельность каждого субъекта рассматривается с позиций учета специфики субъекта и изучения комплекса процессов:

- целеполагания;
- координационных процессов;
- образовательных процессов;
- инновационных процессов;
- обеспечивающих процессов;
- информационных процессов;
- управленческих процессов.

ОРГАНИЗАЦИЯ МОНИТОРИНГА КАЧЕСТВА СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ В ДООУ

1. Мониторинг качества содержания образования осуществляется руководителем ДООУ и зам. зав. по ВМР в пределах компетенции.

2. Программа изучения качества содержания образования в ДООУ включает:

- основные направления развития ребенка в соответствии с целевыми ориентирами (и детского коллектива) как основной результат деятельности ДООУ;
- профессиональное мастерство (компетентность) педагогов, специалистов (в соответствии с профессиограммой);
- профессиональная и управленческая деятельность руководителя (целеполагание, координационные, образовательные, инновационные, информационные, обеспечивающие процессы; функции управления: информационно-аналитическая, плано-прогностическая, мотивационно-целевая, организационно-деятельностная, контрольная, коррекционная; личностные качества руководителя);
- профессиональное мастерство (педагогическая компетентность) заместителя заведующей по ВМР (в соответствии с профессиограммой);
- педагогический процесс как объект управления (целеполагание, содержание образовательного процесса, педагогические технологии, организация развивающей предметно-пространственной среды, научно-методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса) [4].

Для того, чтобы система мониторинга в ДООУ соответствовала данному определению «образовательный мониторинг» (по Белкину А.С.), необходимо проделать большую аналитическую работу, в результате которой определятся проблемные зоны, появится возможность выстраивать, прогнозировать и формировать будущее. При этом управленческую деятельность необходимо организовывать таким образом, чтобы через рефлексию, углубленное изучение проблем, проведение МО, семинаров, методических и педагогических советов можно было точно представить состояние управляемой системы и складывающиеся тенденции. Создаваемая структура управления должна четко определять взаимодействие между собой всех участников образовательного процесса, с одной стороны, и имеющиеся внутренние и внешние ресурсы – с другой. В структуре управления ДООУ функцией мониторинга является обеспечение обратной связи между управляющей и управляемой системами. Поэтому мониторинг может осуществляться везде, где необходимо сравнение фактического состояния какой-либо системы с намеченным. Отсюда вытекает задача мониторинга – уменьшение разницы между фактическим состоянием и желаемым. Для обеспечения качественного мониторинга необходимыми условиями являются его стабильность, долгосрочность и надежность. Мониторинг помогает отработать систему взаимодействия в управленческой структуре детского сада, находить решение конкретных ситуаций на Общем собрании трудового коллектива, на совещании при заведующем ДООУ или на заседании Совета педагогов ДООУ.[1]

В детском саду должна работать команда единомышленников-профессионалов, компетентных педагогов с целью вырастить выпускника:

- Физически развитого, овладевшего основными культурно-гигиеническими навыками.
- Любознательного, активного, интересующимся новым, неизвестным в окружающем мире. Способен самостоятельно действовать (в повседневной жизни, в различных видах детской деятельности). Принимает живое, заинтересованное участие в образовательном процессе.
- Эмоционально отзывчивого.
- Овладевшего средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками.
- Способного управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели. Ребенок на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения. Поведение ребенка преимущественно определяется не сиюминутными желаниями и потребностями, а требованиями со стороны взрослых и первичными ценностными представлениями о том «что такое хорошо и что такое плохо». Ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели.
- Способного решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту.
- Имеющего первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.
- Овладевшего универсальными предпосылками учебной деятельности: умениями работать по правилу и образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции
- Овладевшего необходимыми умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов детской деятельности [7].

1.2. Анализ физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число

врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

Не утешают результаты состояния здоровья детей и их физическая подготовка.

Таблица 1

Наличие хронических заболеваний у воспитанников.

	2009-2010, %	2010-2011, %
ЖКТ	20	23
Аллергия	9,2	9,8
Заболевания опорно-двигательного аппарата	5	7,2
Заболевания глаз	9	9
Лор. заболевания	30	21
Заболевания нервной системы	15	22,7
Нефрология	5,5	4
Кардиозаболевания	5	1,7
Эндокринная система	1,3	1,6
Итого:	76/100%	76/100%

Таблица 2

Распределение воспитанников по группам здоровья.

Группы здоровья	2009-2010, %		2010-2011, %	
	кол-во детей	%	кол-во детей	%
1	4	5,2	10	13,1
2	52	68,4	46	60,6
3	19	25	18	23,7
4	1	1,4	2	2,6
Всего	76	100	76	100

Таблица 3

Учет острых заболеваний.

	2009-2010, %	2010-2011, %
ЧБД	13%	36,3%
Эпизодически болеющие	87%	55,6%
Не болеющие	0	5,7%
Итого	76/100	76/100

Таблица 4

Основное физическое развитие.

	2009-2010, %	2010-2011, %
Средне-гармоничное	38%	60,6%
Высоко гармоничное	48%	29,4%
Дисгармоничное	14%	10%
Итого:	76/100	76/100

Анализ результатов диагностики выявил:

1. уменьшение дисгармоничного развития детей и повышение среднегармоничного;
2. увеличение процента не болеющих детей;
3. увеличение процента детей с первой группой здоровья,

что говорит о стабильной работе коллектива в направлении физического развития и систематической профилактики. Но увеличивается количество детей с заболеванием ЧБД (вновь приходящие дети) и происходит рост хронических заболеваний. Таким образом, можно сделать вывод, что коллектив сотрудников добросовестно выполняет профилактическую работу, а результаты здоровья воспитанников не утешающие.

Причин снижения результатов физического развития множество. Это плохая экологическая обстановка в регионе и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДООУ не полностью реализуется оздоровительное влияние естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Для этого в детском саду «Крепыш» была разработана программа «Экологовалеологическое образование дошкольников», включающая методические рекомендации по двигательной активности и оздоровлению детей в дошкольном учреждении.

1.3. Анализ обеспечения учебно-образовательного процесса в ДООУ.

Таблица 5

	Обеспеченность	Желаемый результат
Кадровое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • педагог-психолог • учитель – логопед • учитель-дефектолог • инструктор по физкультуре • воспитатель • младший воспитатель 	<ul style="list-style-type: none"> • мед. сестра по физиотерапии • старшая медицинская сестра • врач • массажист • эколог • валеолог • научный руководитель проекта <p>Возможно совмещение, работа по договору</p>
Программно- методическое обеспечение	<p>Н.Е.Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева «От рождения до школы»;</p> <p>Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и мое здоровье»;</p> <p>О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина «Безопасность»;</p> <p>С.Н. Николаева «Экологическое воспитание дошкольников»</p>	<p>Внедрение в практику программы Т.С.Казаковцева «Здоровье с детства»</p>

Нормативно-правовое обеспечение	<p>1.Конвенция ООН о правах ребёнка от 05.12.1989 г.</p> <p>2.Конституция РФ от 12.12.1993</p> <p>3..Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"</p> <p>(вместе с "СанПиН 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...")</p> <p>(Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 N 28564)</p> <p>5.Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"</p> <p>(Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 N 30038)</p> <p>6.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования</p> <p>7.Устав МБДОУ</p> <p>8. Локальные нормативные акты</p>	Разработка локальных актов
Материально-техническое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • Физиокабинет • Физкультурный зал с тренажерами • Спортивная площадка • Экологическая комната • Огород • Мини – музей • Сенсорная комната • Экологическая тропа • Теплица • Русская изба 	<ul style="list-style-type: none"> • Фитобар • Альпийская горка
Финансово-экономическое	<p>Бюджет района</p> <p>Бюджет города</p>	<p>Бюджет района</p> <p>Бюджет города</p>

обеспечение	Спонсорская и благотворительная помощь	Спонсорская и благотворительная помощь Внебюджетный фонд Поддержка внешних организаций
Организационно-педагогическое обеспечение	ПМПК Консультативный пункт Адаптационный клуб Логопункт Педагогические советы Семинары-практикумы Работа творческой группы Самообразование	Повышение качества образованности педагогов

1.4. Аргументация необходимости изменений образовательной деятельности.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3-7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% приходят в школу абсолютно здоровыми. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

- физиологически здоровыми рождаются не более 14 % детей
- 25-35% детей, пришедших в 1 класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания
- 90-92% выпускников средних школ находятся в «3-ем состоянии», т.е. они еще не знают, что больны
- 5% взрослого населения страны хронически больны, а 95% находится в «3-ем состоянии»

Поэтому проблему здоровья можно рассматривать в широком социальном аспекте. Конвенция ООН о правах ребенка признает за каждым ребенком, независимо от расы, цвета кожи, пола, языка, религии политических и иных убеждений, национального, этнического и социального происхождения, юридическое право на:

- Воспитание;
- Развитие;
- Защиту;
- Активное участие в жизни общества.

Конвенция увязывает права ребенка с правами родителей и других лиц, несущих ответственность за жизнь детей, их развитие и защиту, и предоставляет ребенку право на участие в принятии решений, затрагивающих его настоящее и будущее.

В ст. 63 Семейного кодекса РФ оговариваются права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей. Подчеркивается ответственность за воспитание, здоровье, психическое, физическое, духовное и нравственное развитие

ребенка. Кроме того, указано, что обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей. Однако большую часть своего активного времени ребенок проводит в детском саду, поэтому в ДООУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создания определенных условий.

Гуманистические тенденции в развитии нашего общества, приоритет общекультурных ценностей, к числу которых относится и здоровье человека, несомненно, являются ведущими ориентирами в формировании гармонично развитой личности.

На здоровье влияет окружающая среда и деятельность. Окружающую среду можно условно разделить на части: природу, рукотворный мир, социальный мир.

В последнее время врачи все чаще сталкиваются с новым заболеванием, которое назвали синдромом дисбаланса «человек - окружающая среда».

Экологическая обстановка сложившаяся в нашей стране и в Свердловской области в частности, оказывают неблагоприятное воздействие на здоровье детей.

Здоровье ребенка и человека зависит от:

10% - наследственность

20% - окружающая среда

10% - охрана здоровья

60% - ЗОЖ

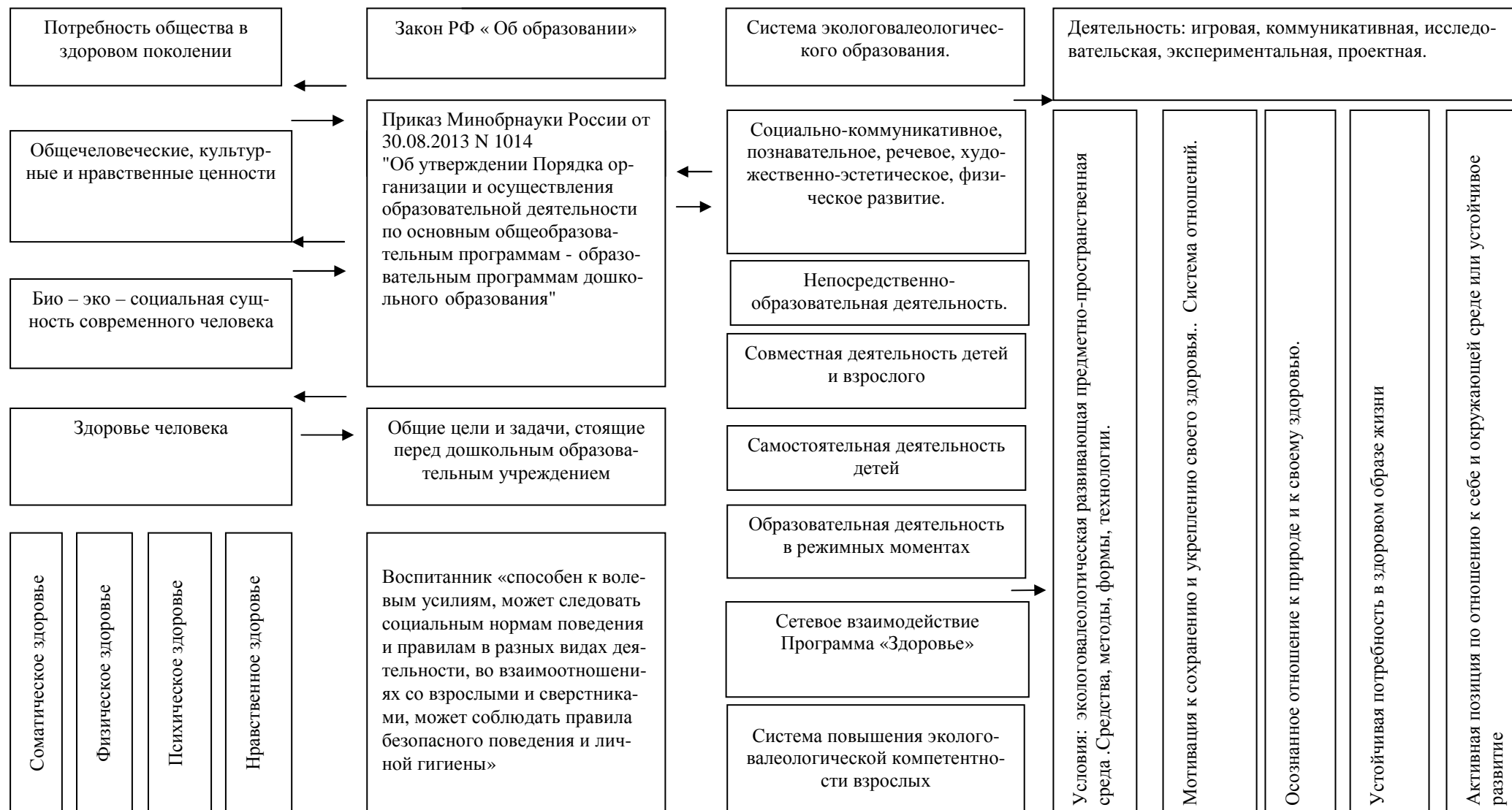
Поэтому следует уделять внимание экологовалеологическому образованию населения.

Нынешнее состояние общего образования, в том числе и дошкольного, оценивается многими исследователями как кризисное. При этом выделяют один из важнейших критериев «кризисности» образования – его «небезвредность». Общая причина «небезвредности» образования, его здоровьезатратности, заключается в игнорировании – в большей или меньшей степени – естественного, свободного развития ребенка с учетом его возрастных особенностей, ритмов жизни, сензитивных этапов развития, которые обуславливает и выделяет сама природа. Выход из этого положения видится в обращении образования и воспитания к идеям глубинной психологии и экологии. Только на их основе и могут быть сформированы принципиально и качественно-новые средства образования и воспитания, которые можно назвать глубинными экотехнологиями. Экологовалеологическое образование необходимо начинать как можно раньше, уже в детских дошкольных учреждениях. Поведение, связанное со здоровьем является неотъемлемой частью стиля жизни и формируется в раннем возрасте. Проблемы физического здоровья детей нельзя решать с помощью только физкультурных занятий и закаливающих процедур. Чтобы быть здоровым, нужны соответствующие жизненные навыки, здоровые привычки, мотивация к сохранению и укреплению здоровья.

Экологовалеологический подход предполагает разработку соответствующей системы оздоровительной деятельности в ДОУ.

Таблица 6

Модель экологовалеологической деятельности.



Глава 2. Содержание оздоровительной деятельности в ДОУ

2.1. Структура инновационного проекта.

Новизна проекта: расширение экологовалеологической деятельности всех субъектов дошкольного образования.

Цель проекта: развивать экологовалеологическую деятельность всех субъектов дошкольного образования с целью здоровьесбережения детей.

Задачи проекта:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и их эмоционального благополучия через:

- формирование осознанной потребности в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни;
- формирование экологической культуры личности, направленной на гармонизацию отношений человека с природой;

2. Обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства через:

- формирование системы умений и навыков взаимодействия ребенка с природой;
- закладку основ бережного и созидательного отношения к природе.

3. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии и их возрастными индивидуальными особенностями, развития творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром через:

- формирование развивающей предметно – пространственной среды;
- выполнение Санитарно-эпидемиологических требований;
- повышение экологовалеологической компетентности всех субъектов ДОУ;

4. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, а также принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества через:

- непосредственно образовательную деятельность ;

- образовательную деятельность, осуществляемую в режимных моментах;

- самостоятельную деятельность детей;
- совместную деятельность с семьей.

5. Формирование общей культуры личности детей через:

- формирование экологической культуры;
- формирование валеологической культуры.

6. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей через:

- организацию просветительской работы по формированию культуры природопользования у всех субъектов.

7. Обеспечение психолого - педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей через:

- достижение интегральных характеристик развития личности ребенка как целевых ориентиров дошкольного образования.

Ожидаемые результаты:

Устойчивая потребность в ЗОЖ у всех субъектов образовательного процесса.

Повышение уровня образованности всех субъектов.

Обогащение развивающей предметно - пространственной среды.

Расширение внешних связей.

Повышение статуса ДОУ.

Этапы исследования:

Поставленные перед исследованием задачи определили ход исследования, которое проводилось в четыре этапа с 2011 года по 2014 год.

1. На первом этапе (январь 2011- август 2011 гг.) выявлялось состояние проблемы, определялись ведущие позиции исследования (объект, предмет, цель, гипотеза, база исследования и т.д.) и его терминологическое поле; осуществлялся поиск новых теоретико-методологических подходов к проблеме.

2. На втором этапе (сентябрь 2011 – декабрь 2012 гг.) - обзор нормативных документов разного уровня; обновление образовательной деятельности; развитие эффективного социального партнерства, сетевого взаимодействия и управления качеством образования; проработка различных вариантов создания экологова-

леологической деятельности; разработка и апробация образовательной деятельности дошкольников; проведение первичного мониторинга экологовалеологического образовательного ресурса; совершенствование системы психолого-педагогического сопровождения дошкольников; повышение квалификации педагогического коллектива детского сада по проблемам экологовалеологической деятельности; обновление содержания материально-технической базы.

3. На третьем этапе (январь 2013- январь 2014 гг.), обобщающем, разработана и внедрена экологовалеологическая система; уточнены условия его реализации; проведен мониторинг экологовалеологического образовательного ресурса; повышается экологовалеологическое сознание родителей;

4. На четвертом этапе (февраль 2014 – май 2014) – оценка эффективности экологовалеологической деятельности; создание инфраструктуры для распространения опыта инновационных изменений образовательной деятельности; обобщение результатов обновления образовательной деятельности в форме инновационных образовательных продуктов.

Эмпирическая база исследования: МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 351 «Крепыш».

Таблица 7



Рисунок 1. Организация деятельности ДОУ по реализации инновационного проекта

2.2. Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ.

На развитие ребенка в значительной степени оказывает влияние наследственность, среда и воспитание.

Согласно толковому словарю Ушакова: среда – это социально – бытовая обстановка, в которой живет человек; окружающие условия; совокупность людей, связанных общностью условий обстановки.

Известно, что именно среда может или тормозить развитие ребенка (враждебная в эмоциональном и физических планах) или стимулировать его развитие (благоприятная развивающая среда). Возможен и нейтральный вариант воздействия среды, когда она не тормозит, но и не стимулирует развитие ребенка.

С точки зрения системно-средового подхода среда – это то, что ребенок выделил (воспринял) из окружающего мира, все, с чем он вступил в контакт и активно взаимодействовал. Значит, предметная среда, окружающая ребенка, в

значительной степени определяет направленность его деятельности, поэтому она должна быть развивающей: «Развивающая предметная среда – система материальных объектов деятельности ребенка в пространстве, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития» [8].

Исследователи в области образования полагают, что специальным образом организованная среда, способна оказывать позитивное влияние на развитие способностей ребенка к самообучению, утверждая чувства уверенности в себе [11].

Известный швейцарский педагог 19 века И.Г. Песталоцци подчеркивал значение образовательной среды в педагогическом процессе и давал рекомендации по ее организации, которые не потеряли своей актуальности и в настоящее время: «Установи близко от тебя, от твоих органов, чувств, все предметы, положительные в твоём восприятии, в твоём... развитии и даже твоей добродетели... Предметы, которые в природе находятся в разнообразном виде и на больших расстояниях, стягивай в более узкий круг, подводи ближе к пяти органам чувств, что облегчает запоминание... главное, что при этом повышается чувствительность самих органов чувств и путем упражнения помогает получить правильные и прочные представления об окружающих предметах» [13].

На основании ряда документов: закона «Об образовании», СанПиНа, ФГОС, ООП ДОУ, и других нормативных документов, каждый воспитатель создает детям условия пребывания в группе.

Необходимо помнить, что развивающая предметно – пространственная среда не окончательна, так как необходимо поэтапно изменять, дополнять и реорганизовывать ее. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной [14]. Созданию и оснащению развивающей предметно – пространственной среды в группе необходимо уделять значительное внимание.

В статье 64 п. 1 Закона «Об образовании» говорится о том, что «дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранения и укрепления здоровья детей».

Именно грамотно организованная развивающая предметно – пространственная среда, поможет решить поставленные перед педагогическим работником задачи [11].

Наиболее подробно вопрос о влиянии среды, в том числе природной на развитие детей рассматривала Е.И. Тихеева. Она утверждала, что «использовать окружающую среду как источник образовательного материала, педагогически ее организовывать – одна из основных задач, возлагаемых на педагога-дошкольника» [12].

Можно полагать, что дошкольников необходимо воспитывать в непосредственной близости к природе и максимально вносить ее в дошкольные учреждения.

Во ФГОС указаны требования к развивающей предметно – пространственной среде:

1. Содержательная насыщенность, необходимые и достаточные материалы для всех видов детской деятельности.

То есть предметы, объекты окружающего мира должны стимулировать игровую, двигательную, познавательную и другую активность детей.

2. Гибкость игрового пространства.

3. Полифункциональность среды и игровых материалов (наличие предметов - заместителей).

4. Вариативность материалов и оборудования, для свободного выбора детей; периодическая сменяемость игрового материала.

5. Доступность игровых материалов, возможность использовать все элементы среды.

6. Оборудование дошкольных учреждений должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим [14].

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства Организации, Группы, а также территории, прилегающей к Организации или находящейся на небольшом удалении, приспособленной для реализации Программы, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития [14].

Нашу среду мы строим на основании программ: «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. [10], Тарасовой Т.А., Власовой Л.С. «Я и мое здоровье»[6]; О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Безопасность»[9]; С.Н. Николаевой «Экологическое воспитание дошкольников»[3].

Решению проблемы создания развивающей предметно-пространственной среды в дошкольных учреждениях призваны способствовать новые подходы к формированию структуры здания, его свободной планировке, взаимосвязи внутренних и внешних сред, системе трансформирующегося оборудования и мебели, проектированию и размещению функциональных помещений как базовых компонентов развивающей предметной среды [8].

Новые требования ФГОС подтверждают ранее известные характеристики и принципы построения развивающей предметно – пространственной среды.

Создание условий для оздоровления детей в ДОУ.

Музыкальный зал

Физкультурный зал с тренажерами

Сенсорная комната

Экологическая комната

Медицинский, физиотерапевтический блок

Зеленый участок ДОУ

Музыкальный зал используется в целях: просмотра фильмов о природе, о ЗОЖ; консультативной помощи родителям, сотрудникам; совместной деятельности родителей, детей и педагогов; проведения развлечений и тематических досугов по экологии и валеологии; проведения интегрированных занятий, нетрадиционных техник оздоровления.

Наполняемость:

- кассеты с записями музыки;
- кассеты с записями фильмов о природе, о ЗОЖ;
- библиотека методической литературы, сборники нот;
- шкаф с детскими и взрослыми костюмами;
- музыкальный центр;
- мультимедийное оборудование;
- пианино;
- разнообразные музыкальные инструменты для воспитанников;
- Разработки ЗСТ;
- Разработки интегрированных занятий.

Методический кабинет используется в целях консультативной помощи родителям, сотрудникам; повышения экологовалеологической компетентности; организации семинаров; выставки дидактических и методических материалов.

Наполняемость:

- Библиотека педагогической, методической и детской литературы;
- Библиотека периодических изданий;
- Демонстрационный, раздаточный материал для занятий;
- Опыт работы педагогов;
- Разработки ЗСТ;
- Разработки интегрированных занятий.

Сенсорная комната используется в целях: проведения индивидуальных консультаций, психологической разгрузки, нетрадиционных техник оздоровления.

Наполняемость:

- Развивающие игры;
- Материал для обследования воспитанников;
- Сухой бассейн;
- Набор тактильных панелей;
- Дидактический стол;
- Пузырьковая колонна;
- Оптиковолоконный пучок;
- Методические пособия в соответствии с возрастом;
- Дидактические, настольно-печатные игры;
- Фонтан;
- Цветы;
- Разработки ЗСТ;
- Разработки интегрированных занятий.

Медицинский блок используется в целях: осмотр детей, консультации медсестры, врачей; консультативно-просветительская работа с родителями и сотрудниками ДООУ. В медицинский блок входит: изолятор, процедурный кабинет, медицинский кабинет, физиокабинет.

Коридоры ДООУ используются в целях: организации информационно-просветительской работы с сотрудниками ДООУ и родителями, организации выставки фотографий, достижений ДООУ и детских работ по экологовалеологической тематике.

Наполняемость:

- Стенды для родителей;
- Стенды для сотрудников (административные вести, охрана труда, профсоюзные вести, пожарная безопасность, антитеррористическая безопасность).

Спальное помещение используется в целях организации дневного сна, проведения различных гимнастик после сна.

Приемная комната (раздевалка) используется в целях приема воспитанников; организации консультативной помощи родителям; проведения информационно-просветительской работы с родителями.

Наполняемость:

- Информационные стенды для родителей;
- Выставки детского творчества;
- Разработки консультаций для родителей.

Современные педагоги и психологи обращают внимание на экологизацию среды[2].

А.С. Макаренко даже в тяжелых условиях коммунарского быта придавал большое значение введению в интерьер декоративных растений (цветов). Вот как он писал об этом: «Поэтому я даже тогда, когда коллектив наш был очень беден, первым делом всегда строил оранжерею, и не какую-нибудь, а с расчетом на гектар цветов, как бы дорого это ни стоило. Не только в спальнях, столовых, классах, кабинетах стояли цветы, но даже и на лестницах. Мы делали из жести специальные корзинки, и все бордюры лестницы уставляли цветами. Это очень важно»[15].

Действительно, ситуация когда процесс экологического образования проходит в интерьерах, лишенных растительных композиций, аквариумов, птичьих вольер, плакатов и фотостендов экологической тематики, выглядит ненормально. Это отмечается во многих современных исследованиях: «Только педагогическая среда, насыщенная соответствующими стимулами, создает уникальное настроение, благодаря которому каждое слово педагога становится более «весомым», значимым, убедительным» [16].

Опосредованное познание природы (через книги, слайды, картинки, беседы и т.д.) имеет второстепенное значение: его задача - расширить и дополнить впечатления, которые ребенок получает от непосредственного контакта с объектами природы. Отсюда становится ясной та роль, которая в экологическом образовании отводится созданию зоны природы: рядом с ребенком должны быть сами объекты природы, находящиеся в нормальных (с экологической точки

зрения) условиях, т.е. в условиях, полностью соответствующих потребностям и эволюционно сложившейся приспособленности живых организмов, что наглядно демонстрируется особенностями их строения и функционирования [17].

С точки зрения экологического образования развивающая предметно-пространственная среда должна стимулировать:

- Познавательное развитие (создание условий для: познавательной и продуктивной деятельности; совместной образовательной деятельности интегрированного характера; возможностей для экспериментирования с природным материалом; систематических наблюдений за объектами живой и неживой природы; проявления интереса к явлениям природы; поиска ответов на интересующие вопросы и постановка новых вопросов; совместных поисково-исследовательских проектов; досугов интеллектуального характера; сюжетно-ролевых и дидактических игр).

- Эколо(художественно)-эстетическое развитие (создание условий для: привлечения внимания к окружающим природным объектам; развития умения видеть красоту природного мира, разнообразие его красок и форм; умения отдавать предпочтение объектам природы перед искусственными объектами; разнообразной интегративной деятельности; экспериментирования со звуками; творческих заданий)[18].

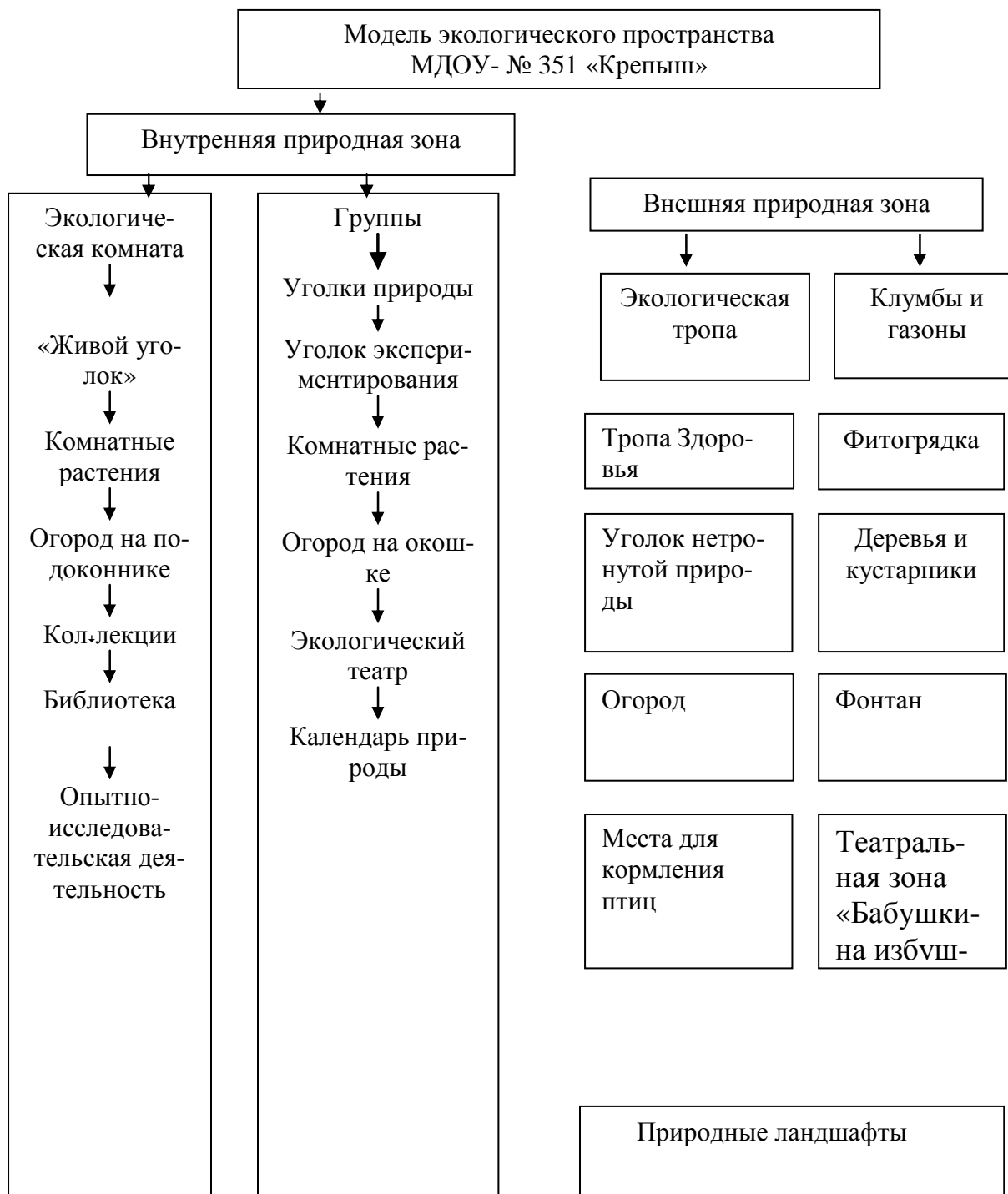
- Речевое развитие (создание условий для: специального моделирования ситуаций общения; подвижных игр с речевым сопровождением, игр-фантазий, игр-тренингов; проведения досугов и праздников; решения проблемных ситуаций; продуктивной деятельности).

- Социально-коммуникативное развитие (создание условий для: игр (режиссерских, строительно-конструктивных, игр - путешествий, игр - фантазий, театрализованных, сюжетно-ролевых и дидактических игр); семейных проектов, гостиных; свободного диалога и общения в наблюдениях; встреч с интересными людьми).

- Физическое развитие (создание условий для: проектной деятельности тематического характера; тематических досугов; свободного общения на темы ЗОЖ; создания проблемных ситуаций; интегрированных мероприятий; игр-имитаций, подвижных экологизированных игр; вечеров вопросов и ответов на темы ЗОЖ).

«Экологические пространства» – это условное понятие, которым мы обозначаем специальные места в детском саду, где природные объекты сгруппированы определенным образом, и которые можно использовать в педагогическом процессе экологического воспитания детей.

«Экологические пространства» - это развивающая предметная среда, которая может быть использована в познавательных и оздоровительных целях, для развития у детей навыков труда и общения с природой, для экологического воспитания дошкольников и пропаганды экологических знаний среди взрослых.



Развивающая предметно-пространственная среда в группах.

Познавательное развитие

1. « Центр экспериментальной деятельности»: расширение познавательного опыта, его использование в трудовой деятельности; совместная и самостоятельная деятельность; закрепление представлений о предметах и явлениях окружающей действительности; развитие умений наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира; развитие любознательности; песочная терапия.

Наполняемость:

- приборы – «помощники»: лабораторная посуда, весы, объекты живой и неживой природы, ёмкости для игр с водой разного объёма и формы;
- природный материал: камешки, глина, песок, ракушки, птичьи перья, спил и листья деревьев, мох, семена и т.д.;
- утилизированный материал: проволока, кусочки кожи, меха, ткани, пробки;
- разные виды бумаги;
- красители: гуашь, акварельные краски;
- медицинские материалы: пипетки, колбы, мерные ложки, резиновые груши, шприцы (без игл);
- прочие материалы: зеркала, воздушные шары, масло, мука, соль, сахар, цветные и прозрачные стёкла, сито, свечи;
- детские халаты, клеенчатые фартуки, полотенца, контейнеры для хранения сыпучих и мелких предметов;
- карточки-схемы проведения экспериментов оформленные на плотной бумаге (на обратной стороне карточки описывается ход проведения эксперимента);
- индивидуальные дневники экспериментов.

или «Центр науки» (цель та же)

- Место для постоянной выставки, где дети размещают музей, различные коллекции, экспонаты, редкие предметы (раковины, камни, кристаллы, перья);
- Место для приборов;
- Место для выращивания растения;
- Место для хранения материалов (природного, «бросового»);
- Место для проведения опытов;
- Место для неструктурированных материалов (стол «песок - вода» или емкость для воды, песка, мелких камней).

Приборы и оборудования для центра науки:

- Микроскопы, лупы, зеркала, различные весы (безмен, напольные, аптечные, настольные); магниты, термометры, бинокли, электрическая цепь, веревки, линейки, песочные часы, глобус, лампа, фонарик, венчики, взбивалки, мыло, щетки, губки, пипетки, желоба, одноразовые шприцы без игл, пищевые красители, ножницы, отвертки, винтики, терка, клей, наждачная бумага, лоскутки ткани, соль, колесики, мелкие вещи из различных материалов (дерево, пластмасса, металл), мельницы;
- Емкости: пластиковые банки, бутылки, стаканы разной формы, величины, мерки, воронки, сито, лопатки, формочки;
- Материалы: природный (желуди, шишки, семена, скорлупа, сучки, спилы, крупа); «бросовый» (пробки, палочки, куски резиновых шлангов, трубочки для коктейля);
- Неструктурированные материалы: песок, вода, опилки, древесная стружка, опавшие листья, измельченный пенопласт.

2. «Центр природы»: закрепление представлений о предметах и явлениях окружающей действительности; развитие умений наблюдать, анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений

окружающего мира; ознакомление с природой и природными явлениями; формирование первичных представлений о природном многообразии планеты Земля как общем доме людей, об особенностях природы, многообразии стран и народов мира.

Наполняемость:

- Комнатные растения в соответствии с возрастными рекомендациями;
- Календарь наблюдений за состоянием погоды, за растениями;
- Картотеки: а) растения, имеющиеся в уголке природы (информация познавательного, занимательного характера, стихи, открытки из литературных произведений по каждому растению); б) растения ближайшего окружения (на участке); в) птицы, звери (нашей полосы, жарких стран, северных широт.)
- Огород «на окошке»;
- Стенд со сменяющимся материалом на экологическую тематику;
- Литература природоведческого содержания;
- Муляжи фруктов, овощей; дикие и домашние животные;
- Инвентарь для трудовой деятельности: лейки, пульверизатор, фартуки, совочки, посуда для выращивания рассады и др;
- Природный и бросовый материал.
- Папка с гербарием;
- Коллекция камней;
- Бросовый материал;
- Календарь природы;
- Иллюстрации, картинки, фотографии;
- Природные подделки;
- Картины с животными, рыбами;
- Дидактические игры, настольно печатные игры природоведческого содержания;
- Макет зоопарка с животными.

4. Центр «Юный математик»: формирование элементарных математических представлений, первичных представлений об основных свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, количестве, числе, части и целом, пространстве, времени, движении, покое).

Наполняемость:

- Счетные палочки;
- Дидактические игры;
- Трафареты (животные, космос, грибы и т.д.);
- Счеты, макеты геометрических фигур;
- Часы.

В младшей группе (от 3 до 4) рекомендуется также отводить место для игр с песком, водой, глиной, красками. Эти игры требуют специального оборудования. Материалы для таких «неопрятных» игр лучше размещать ближе к источнику воды; обязательно в этом месте нужно постелить пластиковый ворсистый коврик, иметь несколько комплектов защитной одежды (халатики, нарукавни-

ки, старые папины рубашки). Если нет возможности приобрести специальное оборудование для игр с водой и песком, можно в детском столике с одной стороны вырезать отверстие для таза или ведра, в которых будет находиться песок, вода или глина, краски. А с другой - закрепить лист оргстекла, на котором ребенок будет действовать с этими материалами. Рядом в коробку, в контейнер или на полку поставьте необходимые предметы: емкости для переливания воды, резиновые надувные мелкие игрушки, игрушки – забавы для игр с водой (плавающие игрушки, мельнички и др.), поролоновые губки, формочки, ведерки, штампики и т. д.

Речевое развитие.

1. Центр «Речевое развитие»: развитие речи как средства общения; расширение представлений детей о многообразии окружающего мира.

Наполняемость: картинки с иллюстрациями, дидактические игры.

2. Центр «Развивающая книга»: формирование умения самостоятельно работать с книгой, «добывать» нужную информацию. Освещение центра играет большую роль.

Наполняемость:

- Литературный стенд с оформлением (портрет писателя, иллюстрации к произведениям);
- Детская художественная литература в соответствии с возрастом.
- Различный иллюстрированный материал по темам: сезоны года, семья, животные, птицы и т.д.

Социально-коммуникативное развитие.

1. Центр «Сюжетно-ролевые игры»: направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослым; развитие сопереживания, готовности к совместной деятельности; формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; развитие системы отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому; формирование безопасных основ безопасного поведения в быту, социуме, природе; игротерапия.

Наполняемость:

- «безопасность движения» (дорожные знаки, аптечка автомобилиста, одежда для работника ГАИ, схемы, халаты);
- «помоги себе сам» (телефон, таблицы с номерами, иллюстрации, рабочие формы, халат);
- «зеленая аптека» (растения, иллюстрации, муляжи грибов, рецепты, огород на окне);
- «кабинет окулиста» (таблицы, лампа, предметы ухода за глазами);
- «пункт первой помощи» (носилки, шина, жгут, бинты, вата, телефон, стол, стул, грелка);
- «фитобар здоровье» (растения, ягоды, чай, кислородный коктейль, витамины, рецепты);

- «косметический кабинет» (маникюрный набор, схемы массажа, халат, муляжи овощей и фруктов);
- «продуктовый магазин» (муляжи фруктов овощей, витрины, одежда продавца, приборы для работы продавца);
- «рентгенокабинет» (рентгеноаппарат, стенд для регистрации больных, карандаш, кучки, карточки, халаты, медицинская шапочка, таблицы);
- «как правильно питаться» (муляжи фруктов, овощей, печенья, булочки, полезных для здоровья);
- «столовая кухня» (столовые принадлежности, схемы, иллюстрации, фартуки, косынки, прихватки);
- «транспорт» (дорожные знаки, аптечка автомобилиста, одежда для работника ГАИ, схемы, халаты);

2. «Больница»: расширение представлений воспитанников о здравоохранении; накопление познавательного опыта.

Наполняемость:

- одежда;
- весы;
- журналы;
- игрушки - заменители;
- кушетка.

2. Центр «Родной город»: расширение краеведческих представлений воспитанников; представлений о социокультурных ценностях нашего города; представлений о малой родине и Отечестве; накопление познавательного опыта.

Наполняемость:

- Иллюстрации, фотографии, альбомы, художественная литература о достопримечательностях г. Екатеринбург;
- Макеты гор, прудов, заводов.

3. Центр «Безопасность»: расширение познавательного опыта, его использование в повседневной деятельности.

Наполняемость:

- Дидактические, настольные игры по профилактике ДТП;
- Макеты перекрестков, районов города;
- Дорожные знаки;
- Литература о правилах дорожного движения, о безопасном поведении;

4. Центр «Патриотический»: формирование у детей элементарных представлений о себе, об изменении своего социального статуса; закрепление умений называть свое имя; расширение традиционных гендерных представлений.

Наполняемость:

- Макет улицы;
- Портрет Президента РФ;
- Флаг РФ;
- Карта мира;
- Глобус;

•Иллюстрации, картинки, книги, фотографии родного города.

5. Уголок «Я и моя семья»: формирование образа Я, уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье, к сообществу детей и взрослых в организации; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности; воспитание любви к Родине.

Наполняемость:

- Папки передвижки;
- Художественная литература;
- Фотоальбом.

6. Уголок дежурств: развитие навыков самообслуживания; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

Наполняемость:

- Форма для дежурств (фартук, косынка);
- Иллюстрации, картинки.

7. Уголок релаксации: развитие восприятия; умение выделять разнообразные свойства и отношения предметов, включая органы чувств.

Наполняемость:

- Дидактические игры;
- Макеты геометрических фигур;
- Картинки с иллюстрациями;
- Пазлы;
- Мозаики;
- Нетрадиционное оборудование.

Художественно-эстетическое развитие

1. Центр «Театральный»: развитие творческих способностей воспитанника, стремление проявить себя в играх-драматизациях; развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания мира природы; сказкатерапия.

Наполняемость:

- Ширма воспитанников;
- Разные виды театра (экологический, би-ба-бо, теневой, настольный, ролевой и др.);
- Костюмы;
- Головные уборы, украшения, игрушки-заменители, маски животных, большая и маленькая ширмы, фланелеграф;
- Аудиокассеты с записью музыки, сказок.

2. Центр «Выставка»: развитие творческих способностей воспитанника; становление эстетического отношения к окружающему миру.

Наполняемость: рисунки и поделки детей.

3.Центр «Музыкальный»: развитие творческих способностей в самостоятельно-ритмической деятельности, музыкатерапия.

Наполняемость:

Перечень материалов для детей от 2, 5 до 4 лет (1 и 2-я младшие группы):

- куклы-неваляшки;

- образные музыкальные «поющие» или «танцующие» игрушки (петушок, котик, зайка и т. п.);
- игрушки-инструменты с фиксированным звуком — органчики, шарманки;
- игрушки-инструменты со звуком неопределенной высоты: погремушки, колокольчики, бубен, барабан;
- набор не озвученных образных инструментов (гармошки, дудочки, балалайки и т. д.);
- атрибуты к музыкальным подвижным играм;
- флажки, султанчики, платочки, яркие ленточки с колечками, погремушки, осенние листочки, снежинки и т. п. для детского танцевального творчества (по сезонам);
- ширма настольная с перчаточными игрушками;
- магнитофон и набор программных аудиозаписей;
- поющие идвигающиеся игрушки;
- музыкальные картинки к песням, которые могут быть выполнены на кубе и в виде большого альбома или отдельные красочные иллюстрации.

Перечень материалов для детей 4—5 лет (средней группы детского сада):

В музыкальной зоне для самостоятельной деятельности детей 4-5 лет целесообразно иметь пособия для младшей группы

- металлофон;
- шумовые инструменты для детского оркестра;
- книжки-малютки «Мы поем» (в них яркие иллюстрации к знакомым песенкам);
- фланелеграф или магнитная доска;
- музыкально-дидактические игры: «Три медведя», «Узнай и назови», «В лесу», «Наш оркестр», «Цветик-семицветик», «Угадай колокольчик» и др.;
- атрибуты к подвижным музыкальным играм: «Кошка и котята», «Курочка и петушок», «Зайцы и медведь», «Лётчики» и др.;
- музыкальные лесенки (трехступенчатая и пятиступенчатая, на которых находятся маленькая и большая птички или маленькая и большая матрешка);
- ленточки, цветные платочки, яркие султанчики и т. п. (атрибуты к танцевальным импровизациям, по сезону);
- ширма настольная и набор игрушек;
- музыкальные игрушки (звучащие и шумовые) для творческого музицирования:
- магнитофон и набор программных аудиозаписей.

Перечень материалов для детей 5-6 лет (старшей группы детского сада):

Дополнительно к материалам средней группы используется следующее:

- погремушки, бубны, барабаны, треугольники и др.;
- музыкальные игрушки-инструменты с диатоническим и хроматическим звуком (металлофон, пианино, баян, аккордеон, флейта);
- иллюстрации по теме «Времена года»;
- музыкальные игрушки самоделки (шумовой оркестр);
- портреты композиторов;

- иллюстрации из «Музыкального букваря»;
- музыкально-дидактические игры: «Пчелка». «Музыкальное лото», «Узнай и назови», «Ступеньки», «Повтори звуки», «Три поросенка», «Волшебный волчок», «Музыкальный паровозик», "Угадай, что звучит и др. ;
- атрибуты к подвижным играм («Хоровод в лесу», «Ворон», «Кот и мыши» и др.);
- детские рисунки к песенкам и знакомым музыкальным произведениям;
- ширмы: настольная и ширма по росту детей;
- музыкальные лесенки трех-, пяти - и семи ступенчатые — озвученные;
- атрибуты для детского танцевального творчества: элементы костюмов к знакомым народным танцам;
- разноцветные перышки, разноцветные перчатки для музыкальных импровизаций за ширмой и другие атрибуты;
- атрибуты к танцевальным импровизациям по сезону — листики, снежинки, цветы ;
- магнитофон и набор программных аудиозаписей или дисков.

Перечень материалов для детей 6-7 лет (подготовительной группы детского сада):

- музыкальные инструменты (маракасы, бубны, арфа, детское пианино, металлофон, колокольчики, треугольники, флейты, барабаны и др.);
 - портреты композиторов;
 - иллюстрации по теме «Времена года»;
 - картинки к пособию «Музыкальный букварь»;
 - альбомы: «Мы рисуем песенку» или «Мы рисуем и поем» с рисунками детей, в которых они отражают свои эмоции и чувства о прослушанных музыкальных произведениях и любившихся песнях;
 - графическое пособие «Эмоции» (карточки, на которых изображены лица с разными эмоциональными настроениями) для определения характера мелодии при слушании произведений;
 - альбомы для рассматривания: «Симфонический оркестр», "Народные инструменты», «Танцы народов мира» и т. п. ;
 - музыкальные лесенки (трех-, пяти - и семиступенчатые — озвученные);
 - набор самодельных инструментов для шумового оркестра;
 - музыкально-дидактические игры: «Три поросенка», «Три цветка», «Музыкальный зонтик», «Ритмическое лото», «Найди землянички», «Ритмические кубики», «Назови композитора», «Веселая пластинка», «Музыкальные птенчики» и т. д.;
- атрибуты к подвижным играм (например, «Здравствуй, осень», «Космонавты» и т. п.);
- атрибуты для детского танцевального творчества, элементы костюмов к знакомым народным танцам (косынки, веночки, шляпы) и атрибуты к танцевальным импровизациям по сезону (листки, снежинки, цветы и т. д.) ; разноцветные перчатки, султанчики, газовые платочки или шарфы, разноцветные ленточки, разноцветные перышки для музыкально-танцевальных импровизаций;

- магнитофон и набор программных аудиозаписей ил4. Центр «Творческая мастерская»: проживание, преобразование познавательного опыта в продуктивной деятельности; развитие ручной умелости, творчества; выработка позиции творца.

4.Центр «Творческая мастерская»: проживание, преобразование познавательного опыта

в продуктивной деятельности; развитие ручной умелости, творчества; выработка позиции творца.

Наполняемость:

Рисование:

- Репродукции картин, иллюстрации из детских книг по теме, которую педагог запланировал на ближайшее будущее, и той теме, которую дети уже усвоили.
- Фоны разного размера, цвета и формы (прямоугольник, овал, круг).
- Краски и другой изобразительный материал: гуашь, акварель, восковые мелки, фломастеры, цветные карандаши и т. д. (в соответствии с возрастом).
- Кисти разных размеров.
- Подставки для кисточек.
- Стаканчики для воды.
- Салфетки для кисточек.
- Палитры для смешивания красок.

Лепка

- Пластилин или глина (влажная в закрытом контейнере – готовая для работы).
- Скульптуры малых форм (по теме будущей и прошедшей лепки), иллюстрации.
- Дощечка для раскатывания пластилина или глины.
- Стеки.
- Сопутствующий материал для оформления работ (нитки, пуговицы, бусины, семена, веточки и т. д.).

Аппликация

- Иллюстрированный материал по ближайшей теме.
- Фоны разных размеров (в том числе картинки из цветных журналов, обои).
- Бумага, картон разного качества и размера в контейнере с разделителями для разных сортов и размеров бумаги.
- Подставки для кистей, кисти.
- Клееночки.
- Ножницы на подставке.
- Клей в закрытой баночке.

5.Центр «Юный конструктор»: проживание, преобразование познавательного опыта в продуктивной деятельности; развитие ручной умелости, творчества; выработка позиции творца.

Наполняемость:

- Напольный строительный материал;
- Настольный строительный материал;

- Конструктор «Лего»;
- Пластмассовые кубики;
- Транспортные игрушки;
- Папки с чертежами, рисунками, фотографиями
- Схемы, иллюстрации отдельных построек (мосты, дома, корабли).

Строительный материал хранится на открытых полках и стеллажах в деревянных, пластмассовых коробках, контейнерах.

Мы знаем, что свежий воздух улучшает состояние здоровья, поэтому создали в группе «Фитомодели» из комнатных растений, которые являются не только украшением интерьера, но и стали помощниками в оздоровлении детей. Все растения подобраны с учетом благотворного влияния на самочувствие и здоровье детей.

Таблица 9

Фитомодели

Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<ul style="list-style-type: none"> • Фикус • Кливия • Аспидитра • Традесканция • Колокольчик • Маранта 	<ul style="list-style-type: none"> • Бальзамин • Фуксия • Фикус • Драцена • Комнатный виноград • Традесканция • Колокольчик • Золотое дерево • Маранта • Колиус • Алоэ • Примула • Гамантус • Амариллис • Аспарагус • Лимон 	<ul style="list-style-type: none"> • Бальзамин • Фуксия • Фикус • Драцена • Комнатный виноград • Традесканция • Колокольчик • Золотое дерево • Маранта • Колиус • Алоэ • Примула • Гамантус • Амариллис • Аспарагус • Лимон

«Зеленая зона» участка используется в целях: организации прогулок, наблюдений; организации игровой деятельности, самостоятельной двигательной деятельности; физкультурной НОД; организации трудовой деятельности на участке.

Наполняемость:

- Прогулочные площадки для воспитанников всех возрастных групп;
- Игровое, функциональное, (навесы, столы, скамьи) и спортивное оборудование;
- Физкультурная площадка;
- Клумбы с цветами.

Участок детского сада разбит на зоны. Насаждения плодовых деревьев приобретает в настоящее время большое эстетическое, познавательное и природоохранное значение: дети могут любоваться плодовыми деревьями в разное время года, сравнивать их с другими посадками, наблюдать, как кормятся на них птицы, использовать плоды для кормления животных.

Озеленение участка детского сада разнообразно и красиво, что создает благоприятную среду. На участке посажено много однолетних и многолетних цветов. Цветущие растения создают прекрасную визуальную среду: развивают восприятие, благотворно действуют на психику, улучшают настроение, вызывают положительные эмоции.

Особое внимание уделяется здоровьесбережению воспитанников в период летней оздоровительной кампании, в которую вовлечены все участники образовательного процесса: педагоги, медицинский персонал, родители и сами дети. Основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода. Для укрепления здоровья детей в летний период с использованием естественных, природных, целительных факторов в МДОУ была организована "Тропа здоровья".

"Тропа здоровья" позволяет проводить профилактику и коррекцию здоровья детей в игровой форме.

Основными целями организации "Тропы здоровья" являются:

- профилактика плоскостопия;
- улучшение координации движения;
- улучшение функций сердечнососудистой и дыхательной систем;
- повышение сопротивляемости инфекционным заболеваниям;
- улучшение эмоционально-психического состояния детей;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

"Тропа здоровья" длиной 50 м и шириной от 1,5 до 2,5 м делится на участки от 2 до 5м, которые имеют разное покрытие:

- травяной покров;
- песчаную поверхность;
- поверхность с галькой;
- поверхность с бутом.

Большая часть поверхности "Тропы здоровья" представляет собой травяной покров с разбросанными еловыми шишками, желудями и вкопанными деревянными спилами и пеньками.

"Тропа здоровья" расположена в юго-восточной части территории МДОУ, по периметру ограждения. Это наиболее подходящий для подобного объекта маршрут на участке ДОО, так как он пролегает в тенистой местности и одновременно хорошо освещается солнцем. В тени деревьев дети могут играть в одних плавках, получая световоздушные ванны, которые являются мягкой закаливающей процедурой. Как известно, солнечный свет стимулирует деятельность иммунной системы и повышает защитные силы детского организма, но под прямыми солнечными лучами малыши должны находиться под наблюдением медицинского персонала.

Для поддержания закаливающего эффекта используется небольшой по объему плескательный бассейн с фонтанчиком. В нем разрешается плескаться детям всех возрастных групп. При этом строго соблюдается температурный режим воздуха и воды согласно СанПиН 2.4.1.1249-03 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".

На "Тропе здоровья" используется различное оборудование: спортивное (бревно, скамейка, наклонная доска, ребристая доска, мостик с перилами, веревочная лестница, тоннель для лазания), игровое (мельница, домик для ежа, туристическая палатка). Это способствует развитию и укреплению мышц плечевого пояса и спины, а также улучшению осанки детей. Для игр и упражнений применяются нетрадиционные атрибуты, изготовленные руками родителей и педагогов, – дорожка со следами, массажный коврик. Кроме того, на тропе предполагается установить персонажи сказок (домовенок Кузя, "волшебная печь", Колобок).

Учитывая, что в летний период воспитанники детского сада большую часть времени проводят на свежем воздухе, "Тропа здоровья" задействуется максимально в течение дня. На ней дети выполняют следующие упражнения:

- упражнения без предметов: ходьба и бег по траве и песку; перекаты с пятки на носок; ходьба на внутреннем своде стопы; "Утиная ходьба" (ходьба полу присядом); "Журавль на болоте" (ходьба с высоким подниманием бедра); "Конькобежец" (ходьба со скользящим движением ног);
- упражнения с оборудованием, предметами, различными приспособлениями: ходьба по гимнастической скамейке, ребристой поверхности, "следам", канату, узкой скамейке, мостику; ходьба с мячом на голове; ходьба и бег по гальке, шишкам, желудям; ходьба с препятствиями (бревна, пеньки, грибочки); лазание по лестнице; лазание под гимнастическую скамью, натянутую между деревьями веревку; захват предметов стопами ног;
- подвижные игры: "Пятнашки", "Кошка прячется", "Мы идем в поход", "Зоопарк".

"Тропа здоровья" используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми. На информационном стенде, расположенном в "Зоне отдыха", размещены полезные материалы для взрослых: "Если у ребенка плоскостопие", "Какие упражнения нужны Вашему ребенку", "Мама и папа, поиграйте со мной". Родители и педагоги с удовольствием проводят вечерние часы на "Тропе здоровья", выполняя рекомендации по восстановлению сил после тяжелого рабочего дня:

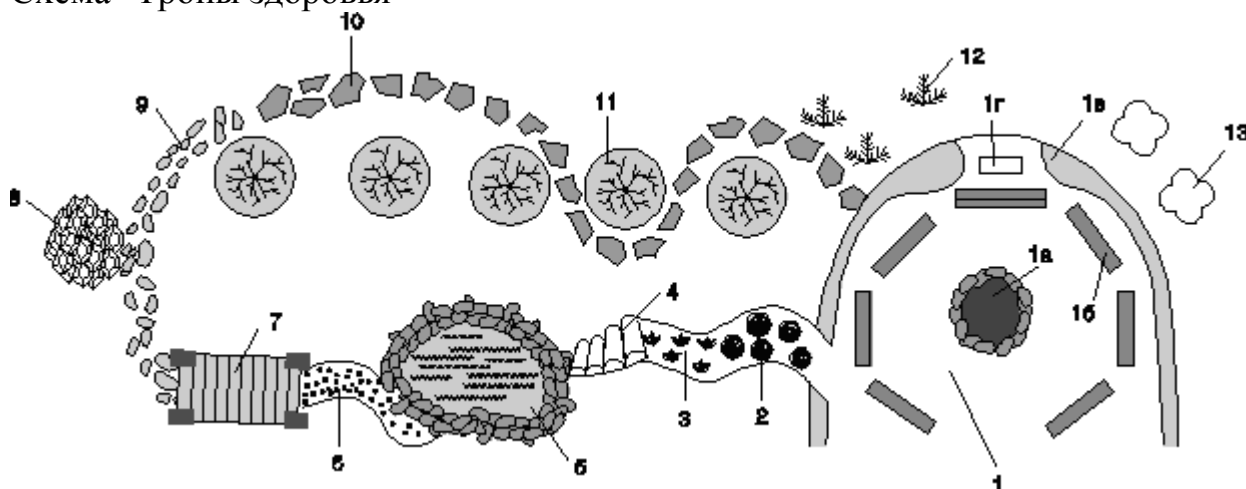
- посидеть на скамейке 2–3 мин с закрытыми глазами;
- вытянуть ноги, распрямить спину, отвести руки назад;
- сделать несколько дыхательных упражнений;
- походить босиком по песку, траве;
- покатать желуди, шишки ступнями ног;
- полюбоваться красотой цветущих растений;
- понаблюдать за работой фонтанчика;

- просмотреть памятки и листовки;
- выпить чашечку фиточая.

Ежедневные занятия детей на "Тропе здоровья" позволили добиться следующих результатов:

- снижения кратности простудных заболеваний воспитанников в летний период;
- положительной динамики физических показателей;
- формирования правильной осанки, улучшения ее у детей с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- желания ребят заниматься на свежем воздухе, босиком;
- улучшения эмоционально-психического состояния дошкольников.

Схема "Тропы здоровья"



Условные обозначения:

- 1 Театрализованная зона
 - 1а) кострище;
 - 1б) малые архитектурные формы;
 - 1в) цветники;
 - 1г) информационный стенд
- 2 Пеньки
- 3 Искусственная трава
- 4 Бревна
- 5 Песок
- 6 Мостик
- 7 Стилизованная гора уральских самоцветов
- 8 Валуны
- 9 Плитняк
- 10 Шаровидные ивы
- 11 Кустарники
- 12 Полынь

Все объекты на маршруте описаны в специальном паспорте. На экологической тропинке детей встречает Лесовичок Лутошка, который помогает проводить занятия и наблюдения.

Экскурсии по экологической тропе дают возможность показать детям предметы и явления природы в естественных условиях, во всём многообразии и взаимосвязях, способствуют формированию конкретных представлений о животном и растительном мире, о сезонных изменениях в природе. Детям эти экскурсии приносят радость и удовольствие, здесь закладывается любовь к нашей родной природе. Наблюдения в природе проводятся в то время, когда в природе наступают более яркие изменения, например во второй половине осени, когда идёт массовое опадение листьев, или зимой, чтобы посмотреть следы на свежем снегу.

Экологическая комната (или комната природы) предназначена для проведения непосредственно-образовательной деятельности по экологии, релаксационных целей, для проведения опытнической и исследовательской деятельности, дидактических игр. В комнате природы могут быть размещены аквариумы. К аквариумам должен быть свободный доступ, что необходимо для ухода за ними и наблюдения за его обитателями. В отдельных аквариумах могут жить водные лягушки, раки, креветки, рыбы местных водоемов. Хорошо иметь черепах, помещение для черепах следует оформить под естественную природную среду. В комнате природы может быть представлен мир птиц. Особенно интересны детям волнистые попугайчики. С детьми можно наблюдать за птицами, отмечать особенности их поведения. Чрезвычайно симпатичны детям такие животные, как кролик, морская свинка. Они достаточно крупные, пушистые, с ними можно общаться – кормить с руки, гладить. Эти животные могут жить в специальном вольере. В комнату природы дети приходят с разными целями: наблюдать, трудиться, общаться с животными. В особых ситуациях она может служить местом для психологической разгрузки. Оснащение комнаты должно отвечать разнообразным потребностям детей. Прежде всего, должно быть рабочее место для труда, шкафы и полки для хранения оборудования и кормов, вешалки для фартуков. В комнате должны быть невысокие табуреты или переносные скамеечки, сидя на которых дети смогут наблюдать животных, общаться с ними. Растительный мир комнаты природы может быть разнообразным и хорошо дополнять живой уголок. Неплохо иметь крупные напольные растения. Важно, чтобы растения, размещенные в одном помещении, хорошо себя чувствовали, хорошо росли, цвели. В этом случае дети будут видеть здоровые, ухоженные живые существа. В комнате природы можно с успехом организовать «огород на окне». «Огород на окне» задействован в течение всего года. Здесь выращивают зеленый лук, петрушку, укроп, овес. Дети прослеживают рост растений от семени до семени, наблюдают за набуханием почек и появлением листьев на срезанных ветках в вазе с водой. В процессе этой работы дети получают и закрепляют элементарные знания об экологии растений, у них закладывается понимание связи роста и развития семян с условиями окружающей среды. Зона коллекций предназначена для знакомства детей с различными природными объектами для развития у них навыков классификации различных объектов по различным признакам и сенсорных навыков. Коллекционный материал служит в качестве на-

глядного материала. У нас представлены коллекции камней, металла, морская коллекция, гербарий и т.д.

В экологической комнате можно проводить опытническую и экспериментальную работу, здесь хранятся оборудование и необходимые материалы для проведения опытов (центр воды и песка, микроскоп, песочные часы, лупа, термометр). Все это предназначено для специфической игровой деятельности ребенка, где дети превращаются в «ученых», которые проводят опыты, эксперименты, наблюдения.

Зона библиотеки представлена различной литературой, она соседствует с зоной, где представлены различные дидактические игры с экологическим содержанием и работы из природного материала. Главная цель экологической комнаты – привлечение интереса детей к живым организмам и получение положительных эмоций в ходе творческой деятельности, развитие бережного отношения к животным и гуманизм.

Цветники. Цветы развивают восприятие, благотворно действуют на психику, улучшают настроение, вызывают положительные эмоции. Цветы вызывают радость и умиротворение.

Фитоогород. Посажены лекарственные травы: зверобой, чистотел, мята, подорожник, календула, мать-и-мачеха и др.

Огород. В детском саду созданы условия для воспитания у детей привычки трудиться, любви к коллективному труду.

Есть на территории детского сада огород. На огороде вместе с детьми выращиваем овощные культуры: картофель, капусту, свеклу, морковь, лук, помидоры, кабачки, зелень петрушки, укропа и салат. Ухаживая за растениями, дети приобретают опыт ухода за растениями, наблюдают за их ростом и развитием. Выращенные на огороде овощи используем в детском питании. На фитогарядке посажены лекарственные растения: мать-и-мачеха, мелисса, валерьяна, девясил, пижма, «золотой корень». Огород дает уникальную возможность с апреля по октябрь систематически включать детей в активную трудовую деятельность совместно со взрослыми. Систематическое участие в труде по выращиванию растений и уходу за ними способствует развитию у детей наблюдательности, воспитанию привычки к труду.

Уголок нетронутой природы. Небольшая озелененная территория, которая не подвергается воздействию со стороны человека: на ней не делают построек, не носят траву и не убирают опавшие листья, не вытаптывают слишком частыми прогулками с детьми.

Плодово - ягодные деревья или фруктовый сад. Фруктовый сад приобретает в настоящее время больше эстетическое, познавательное и природоохранное значение: дети могут любоваться плодовыми деревьями в разное время года, сравнивать их с другими посадками, наблюдать как кормятся на них птицы.

Театральная зона «Бабушкина избушка». Дети активно принимали участие в оформлении и организации. Были проиграны спектакли. Подготовительная группа выступала для малышей. Так же в этой зоне проходила сказкотерапия.

Как хорошо сидя на природе, находясь в гостях у сказочных персонажей прочитывать одну за другой сказу, обыгрывать ее, самим дописывать окончание. В нашем детском саду взаимодействие с детьми при помощи сказкотерапии проходит очень плодотворно и интересно. Такое занятие строится, как сказочный спектакль, где артисты - дети, воспитатель, ведущий сказочного действия, озвучивающий параллельно текст сказки и приглашающий участников выполнить определенные действия. По ходу сказки дети учатся расслабляться по контрасту с напряжением, правильно дышать, расширяются их представления об эмоциях, чувствах и состояниях;

преодолеваются барьеры общения, развивается речь, коммуникативные навыки, внимание, чувственное восприятие, мышление, воображение.

По всей территории детского сада можно встретить сказочных персонажей: пчелы с ульем, мишка, белка, сказочница-сова, ежик – без головы без ножек...олений из сказки «Серебряное копытце». Дети легко участвуют в конкурсах и вспоминают в каких произведениях встречаются данные персонажи.

Экологизация развивающей предметно-пространственной среды предполагает насыщение ее спортивно-оздоровительными пособиями. Использование физкультурных спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, приводит к увеличению интенсивной двигательной активности, что благоприятно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья в целом.

Физическое развитие

1. Центр «Физической культуры» создается в целях расширения индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Наполняемость:

- Оборудование для ходьбы, бега, равновесия;
- Для прыжков (скакалка короткая);
- Для катания, бросания, ловли (обруч большой, мяч для мини-баскетбола, мешочки с грузом большой, малый, кегли, кольцо-брос);
- Доска ребристая, коврик массажный;
- Для общеразвивающих упражнений (мяч средний, гантели детские, палка гимнастическая, лента цветная длинная и короткая);
- Атрибуты к подвижным и спортивным играм: флажки, мешочки с песком, шнур короткий и длинный, платочки цветные, кегли, булавы, кубики

2. Центр «Здоровья» создается в целях формирования ЗОЖ у воспитанников; Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.

Наполняемость:

- Методические пособия в соответствии с возрастом;
- Иллюстрации, картинки о ЗОЖ;
- Инвентарь для проведения оздоровительных мероприятий;

- Дидактические, настольно-печатные игры;
- Дорожка здоровья;
- Макеты средств гигиены (зубная щетка, расческа, мыло, и т.д.).

Физкультурный зал используется в целях: совместной деятельности родителей, детей и педагогов; проведения развлечений и тематических досугов по экологии и валеологии; проведения интегрированных занятий, нетрадиционных техник оздоровления.

Наполняемость:

- Музыкальный центр;
- Пианино;
- Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания и т.п;
- Шведская стенка;
- Мягкий конструктор;
- Тренажеры;
- Разработки ЗСТ;
- Разработки интегрированных занятий.

Спортивное оборудование и инвентарь.

- Шведская стенка – 3шт.
- Гимнастические скамьи-3 шт.
- Шведская стенка – 3шт.
- Гимнастические скамьи-3 шт.
- Лестницы – стремянки – 3 шт.
- Приставные лестницы- 3 шт.
- Гимнастические доски – 2 шт.
- Дуги для подлезания - 2 шт.
- Барьер деревянный – 2шт.
- Тоннель мягкий из ткани – 2 шт.
- Щиты - мишени навесные – 2шт
- Баскетбольное кольцо – 2 шт.
- Тренажеры: Мини-твист-1 шт., Силовой тренажер – 1шт., Наездник – 1 шт., Скользящий по волне – 1 шт.
- Скакалки: веревочные – 8 шт., резиновые – 15 шт.
- Серсо – круги:- деревянные – 21шт., - резиновые – 2 шт
- Кегли – 20 шт.
- Шары гимнастические – 2 шт.
- Шары резиновые – 5шт.
- Спасательный круг:- большой – 1шт., малый – 1шт.
- Дорожки для профилактики плоскостопия – 4шт.
- Обручи пластмассовые цветные:- большие- 21шт.,- малые – 25шт.
- Палки гимнастические :- пластмассовые – 33шт., - алюминиевые -6шт., - деревянные – 11шт.
- Шест длиной 2,69м – 1 шт.

- Маты: - 2шт.
- Мячи:- большие – 13шт.,- малые – 23шт.,- баскетбольные – 2шт.
- Спасательный круг:- большой – 1шт.,- малый – 1шт.
- Дорожки для профилактики плоскостопия – 4шт.
- Мячик клеенчатый – 1шт.
- Сетка волейбольная -1шт.
- Сетка теннисная – 1 шт.
- Массажная дорожка – 5 шт.
- Конструктор мягкий. – 2 шт.
- Корзины по инвентарь круглые – 3 шт.
- Ящик пластмассовый – 2шт.
- Гиря пластмассовая – 1шт.
- Массажный ролик – 5шт.
- Эспандер – 10шт.
- Гантели пластмассовые – 20 пар.
- Комплект вертикальных стоек – 2комп.
- Мешочки с грузом- 200 гр. - 10шт.,- 400 гр. – 10шт.
- Коврик спортивный – 20шт.
- Флажок цветной – 20шт.
- Сенсорная дорожка (песок, горох, пуговицы) – 2шт.
- Массажное кольцо – 2шт.

Комфортность и безопасность обстановки достигается через сходство интерьера групповой комнаты с домашней обстановкой. С целью приближения обстановки дошкольного учреждения к домашней обстановке активно используются ковровые покрытия. Поглощая звук, они создают благоприятные возможности для восприятия естественных звуков (ветра, дождя, голосов птиц и др.)

Предметы обстановки групповых помещений подобраны таким образом, чтобы они отражали многообразие цвета, форм, материалов, в группах много места отводится естественному природному и различному бросовому материалу.

Педагог подбирает в группу те материалы, которые предназначены детям определенного возраста, но кроме них надо включать в обстановку примерно 15% материалов, ориентированных на детей более старшего возраста (примерно на год). Это объясняется следующими причинами. Во – первых, дети отличаются по уровню своего развития: есть дошкольники, которые опережают сверстников в развитии. Чтобы не тормозить их дальнейшее продвижение, необходимо использовать более сложное содержание, а это возможно только через деятельность с играми и пособиями, предназначенными для более старших детей. Во – вторых, детское экспериментирование с новым, более сложным материалом открывает перспективу саморазвития.

Педагогами детского сада был разработан набор модульной мебели с учетом традиций и современных тенденций детского дизайна. Были разработаны разнообразные выкатные полки, тумбы и модульные элементы на навесных петлях, что позволяет педагогам наиболее эффективно использовать пространство

группового помещения. Были продуманы способы легкого раскладывания и складывания столешниц, комбинированного использования рабочих поверхностей модулей. Подкатные полки и тумбы оснастили колесами, чтобы они могли занимать различное положение в модульных группах. Пристенный вариант расположения планируется воспитателем для выделения достаточного, комфортного, свободного пространства при организации досуговой и двигательной деятельности, просмотра театров, организации совместных мероприятий с родителями и детьми и т.д.

При проектировании модульной мебели педагоги приложили немало усилий, чтобы она была полифункциональной и мобильной, легко трансформировалась и складывалась. Кроме этого, удалось выдержать принципы универсальности, соразмерности, сомасштабности.

Интерактивными формами по созданию экологовалеологической предметно-пространственной среды стали конкурсы между педагогами: «Создаем игровые модули», «Модернизация детской мебели», конкурс - защита проектов модульной мебели для игровой, экспериментальной и продуктивной деятельности в ДОУ. Был проведен мастер-класс «Вариативность моделирования группового пространства в целях реализации экологовалеологического направления в работе с детьми», открытый показ деятельности детей с моделированием группового пространства, как взрослыми, так и детьми. На повышение профессионализма был направлен и педагогический совет «Инновационный подход к созданию экологовалеологической развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ».

Итак, экологовалеологическая развивающая предметно-пространственная среда, в которой:

- присутствует множество живых объектов природы, требующих постоянного ухода, заботы и внимания;
- спортивное оборудование и оборудование для оздоровления.

является условием и средством развития детской экологовалеологической направленной деятельности, а деятельность - это необходимое условие для физического развития.

Созданная нами экологовалеологическая развивающая предметно-пространственная среда служит основанием для развития следующих целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования:

- 1.ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- 2.ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно прояв-

ляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

3.ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

4.ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

5.у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

6.ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

7.ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

2.3. Работа с педагогами МБДОУ – детский сад № 351 «Крепыш» по инновационному проекту.

Экологовалеологическое образование в детском саду должно начинаться с самого воспитателя.

Сформировать экологически сознательную личность может только экологически грамотный человек. Воспитатель должен обладать рядом умений.

Педагогический коллектив нуждается в повышении квалификации по экологическому и валеологическому образованию. На это направлены деловые игры, например, «Экологическое воспитание средствами живой природы», обзоры парциальных программ, семинары «Дидактические игры с экологическим содержанием».

Востребованным оказывается практикум «Новые игровые приемы, способствующие экологическому воспитанию дошкольников».

Одним из стимулирующих факторов является дух соревновательности. Организуются вернисажи педагогических идей «Экологические прогулки», «Природоохранные акции», «Формы работы по экологическому воспитанию».

Для повышения уровня экологической грамотности педагогов выпускаются буклеты по актуальным экологическим проблемам в мире вообще и в городе в частности.

По нашему мнению, экологовалеологическая компетентность – уровень сформированности :

1. экологовалеологических компетенций педагога дошкольного образования, основанных на опыте, знаниях, умениях, навыках в экологовалеологическом направлении;

2. личностных качеств, взглядов;

что является побуждением к экологовалеологической деятельности во всех направлениях: деятельности (общении) с целью накопления опыта, профессиональном росте, совершенствовании личностных качеств.

Под экологовалеологической компетенцией понимается – уровень образованности, который характеризуется знаниями о валеологической и экологической культуре и основах безопасной жизнедеятельности, а также способностью решать различные жизненные задачи на основе этих знаний и способах практической деятельности.

Общепрофессиональные:

- знает основные нормативные документы в образовании, приоритетные пути развития образования, ФГОС, профессиональный стандарт педагога, общую образовательную программу ДОУ, Устав ДОУ, ориентируется в локальных нормативных актах;
- знает Трудовое законодательство;
- знает предметы: экология и валеология, их историю, социальную роль в обществе;
- использует в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;
- знает Конвенцию о правах ребенка.
- способен работать в команде по усвоению экологовалеологической программы, взаимодействовать со всеми субъектами дошкольного образования;
- способен адаптироваться к новым условиям и порождать новые идеи в организации экологовалеологической и развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с заданными образовательными результатами с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста;
- способен к критике педагогических технологий экологии и здоровьесбережения, а также самокритике личностного развития;
- способен овладевать естественно-научной информацией и интегрировать результаты развития в экологии, валеологии в учебные;

- способен применять полученные знания, подбирать методики для реализации развития воспитанника в областях: коммуникативная, познавательная, речевая, физическое здоровье, социально-личностная, обеспечивающие эффективную учебную деятельность, творческую активность, самостоятельность и познавательный интерес детей младшего школьного возраста, в том числе с применением информационных технологий;
- способен владеть методами и средствами анализа экологовалеологического мониторинга, позволяющего оценить результаты освоения детьми экологовалеологической программы, степень сформированности у них интегративных качеств, необходимых для дальнейшего обучения;
- способен проектировать и создавать безопасную среду в группе с целью сохранения и укрепления здоровья, преобразовывать ее с учетом социальных и личностных потребностей;
- способен реализовывать преемственность образования детей дошкольного, младшего школьного, осознавая самоценность возрастных периодов детского развития, а также самостоятельно выделять проблему, ситуацию или недостатки личностного развития и девиации в поведении детей данного возраста, подбирать соответствующие коррекционно-развивающие средства;
- способен владеть методами и средствами экологовалеологического просвещения родителей, уметь выстраивать партнерские отношения с ними для решения образовательных задач в области экологии и валеологии;
- способен выявлять разнообразные проблемы детей, оказывать им помощь с целью социально-личностного развития ребенка;
- способен владеть ИКТ, методом проектирования;
- способен к рефлексии, обучать и обучаться;
- способен к инновациям.

Общекультурные:

- обладает устойчивой потребностью к здоровому образу жизни;
- способен использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;
- способен овладеть системой экологовалеологических, профессионально-ориентационных взглядов, ценностей и убеждений, имеет потребность в актуализации экологовалеологического потенциала;
- способен выполнять нормы и правила экологовалеологического поведения, эффективно решать проблемы своего здоровья;
- способен делать выбор на основании осознанного отношения к миру и к себе;
- способен развивать личностные качества;
- способен выносить суждения и преобразовать действия;
- способен решать различные жизненные ситуации, мобилизовать свои знания, актуализировать свой опыт;

Если выстраивать компетенции согласно профессиональному стандарту педагога, то предлагаем их выстроить в следующей классификации:

Необходимые знания:

- знает основные нормативные документы в образовании, приоритетные пути развития образования, ФГОС, профессиональный стандарт педагога, общую образовательную программу ДОУ, Устав ДОУ, ориентируется в локальных нормативных актах;
- знает Трудовое законодательство;
- знает предметы: экология и валеология, их историю, социальную роль в обществе;
- использует в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;
- Конвенцию о правах ребенка.

Необходимые умения:

- способен владеть формами и методами обучения по экологовалеологической деятельности;
- способен работать в команде по усвоению экологовалеологической программы, взаимодействовать со всеми субъектами дошкольного образования;
- способен к критике педагогических технологий экологии и здоровьесбережения, а также самокритике личностного развития;
- способен владеть методами и средствами экологовалеологического просвещения родителей, уметь выстраивать партнерские отношения с ними для решения образовательных задач в области экологии и валеологии;
- способен овладеть системой экологовалеологических, профессионально-ориентационных взглядов, ценностей и убеждений, имеет потребность в актуализации экологовалеологического потенциала;
- способен объективно оценивать знания воспитанников;
- способен владеть ИКТ, методом проектирования;
- способен применять полученные знания, подбирать методики для реализации развития воспитанника в областях: коммуникативная, познавательная, речевая, физическое здоровье, социально-личностная, обеспечивающие эффективную учебную деятельность, творческую активность, самостоятельность и познавательный интерес детей младшего школьного возраста, в том числе с применением информационных технологий;

Трудовые действия:

- способен овладевать естественно-научной информацией и интегрировать результаты развития в экологии, валеологии в учебные;
- способен разрабатывать экологовалеологические программы, дополнять и преобразовывать их;
- способен проектировать и создавать безопасную среду в группе с целью сохранения и укрепления здоровья, преобразовывать ее с учетом социальных и личностных потребностей;
- способен спланировать НОД по экологии и валеологии;
- способен реализовывать преемственность образования детей дошкольного, младшего школьного, осознавая самоценность возрастных периодов детского

развития, а также самостоятельно выделять проблему, ситуацию или недостатки личностного развития и девиации в поведении детей данного возраста, подбирать соответствующие коррекционно-развивающие средства;

- способен владеть методами и средствами анализа экологовалеологического мониторинга, позволяющего оценить результаты освоения детьми экологовалеологической программы, степень сформированности у них интегративных качеств, необходимых для дальнейшего обучения;

Иные характеристики:

- способен выполнять нормы и правила экологовалеологического поведения, эффективно решать проблемы своего здоровья;
- способен к рефлексии, обучать и обучаться;
- способен к инновациям.
- способен делать выбор на основании осознанного отношения к миру и к себе;
- способен развивать личностные качества;
- способен выносить суждения и преобразовать действия;
- способен решать различные жизненные ситуации, мобилизовать свои знания, актуализировать свой опыт;

Педагогу необходимо на выходе обладать следующими личностными качествами (По климову)

- любовь к детям, склонность к работе с детьми;
- увлеченность предметом, замыслом;
- высокая степень личной ответственности;
- самоконтроль и уравновешенность;
- стремление к самопознанию, саморазвитию;
- стремление к самопознанию, саморазвитию;
- оригинальность, находчивость, разносторонность, эрудиция;
- тактичность, этика;
- целеустремленность;
- целеустремленность;
- терпимость, безоценочное отношение, интерес и уважение к другому человеку, доброта, наблюдательность;
- организованность, требовательность к себе и другим.

Формирование экологовалеологической компетентности педагога дошкольного образования - путь последовательного превращения его собственной профессиональной деятельности в экологовалеологическую. За основу для формирования экологовалеологической компетентности педагога дошкольного образования мы предлагаем считать следующий результат педагога:

1. Педагог, получая ежедневно информацию, сам может выбирать и ставить перед собой цели в экологовалеологическом направлении, определять способы их осуществления, организовывать процесс достижения целей, решать соответствующие задачи, устанавливать обратную связь, критериально оценивать собственную деятельность на основе ее анализа, принимать решение о коррекции деятельности в соответствии с оценкой ее эффективности.

2. Из решения вытекает целеполагание дальнейшей экологовалеологической деятельности. Планирование и организация профессиональной деятельности требуют диагностики и анализа эффективных способов решения задач и необходимых для этого ресурсов, в том числе и ресурса собственной экологовалеологической компетентности. На основании проведенного анализа, педагог принимает решение о поиске и конструировании недостающих средств, самообразования.

3. Готовность к достижению целей экологовалеологического образовательного процесса диагностируется педагогом на основе соответствующих требований. Осуществляя мониторинг освоенности экологовалеологической программы, педагог на основе установления обратной связи создает условия для проявления умственной самостоятельности и развития познавательного интереса, поскольку самоанализ познавательной деятельности воспитанниками позволяет им установить противоречия в ней, устранить ошибки, определить оптимальный способ действий, формировать установку на успех. Оценка результатов педагогического процесса (обученность, воспитанность, удовлетворенность родителей воспитанников процессом и результатами экологовалеологической деятельности) позволяет педагогу определить его эффективность, осуществить самоанализ профессиональной деятельности.

Этапы формирования экологовалеологической компетентности: целевой, содержательный, технологический, диагностический.

Целевой – содержит в себе определение этапов становления экологовалеологической компетентности, постановку целей и содержания становления экологовалеологической компетентности на каждом этапе, прогнозирование результата, создание условий педагогу для проявления творчества, мотивацию педагога; Содержательный – содержит в себе организацию процесса формирования экологовалеологической компетентности, которая заключается в: изучении личностных качеств педагога; в самоопределении педагога; формировании взглядов, убеждений, мировоззрения; приобщении к экологовалеологическим ценностям; формировании мотивации к экологовалеологической деятельности, формирование знаний, умений и навыков, формирование готовности преобразовать знания в потребность их применения, формирование экологовалеологических компетенций.

Технологический – содержит в себе методы и приемы работы: анкетирование, консультации, семинары-практикумы, круглые столы, открытые просмотры, взаимопосещения, смотры-конкурсы, мастер-классы, интегрированные виды деятельности, способность к рефлексии. Этап предполагает собой иметь обратную связь между педагогами, анализ и коррекцию собственной деятельности.

Диагностический – содержит в себе оценку формирования экологовалеологической компетентности педагога: диагностику сформированности экологовалеологических компетенций, сформированность экологовалеологических взглядов, сформированность экологовалеологических знаний, умений и навыков, наличие мотивации к экологовалеологической деятельности, наличие готовности к экологовалеологической деятельности, эффективность условий становления эколого-

говалеологической компетентности педагога, анализ проделанной работы, эффективность сочетания данных форм и методов работы на всех этапах формирования экологовалеологической деятельности.

Предлагаем примерный план мероприятий по повышению экологовалеологической компетентности педагогов.

1. Проведение проблемного педагогического совета "Здоровье детей сегодня";
2. Проведение анкетирования: «Антиинновационные барьеры»;
3. Организация просмотра видеофильмов о природе, здоровье.
4. Проведение анкетирования: «Определение типа экологического сознания педагога ДОУ»;
5. Мотивация педагогов;
6. Проведение анкетирования «Уровень новаторства педагогов в коллективе»;
7. Проведение конкурса на лучший проект группы «Цветущий детский сад»;
8. Проведение анкетирования: «Оценка компетентности педагогического коллектива как команды»;
9. Проведение психогимнастики, релаксотерапии, тренинга на межличностные отношения в коллективе;
10. Проведение Общего собрания трудового коллектива "Здоровый образ жизни";
11. Организация повышения квалификации педагогов через круглые столы, семинары, курсы, взаимопосещение НОД;
12. Организация обучающего семинара «Проектная деятельность»
13. Проведение анкетирования «Способность применения знаний»
14. Проведение совместных мероприятий с внешними организациями.
15. Проведение анкетирования для педагогов "Будущее наших детей"
16. Проведение анкетирования "Профессиональная компетентность и результативность деятельности воспитателя образовательного учреждения"
17. Выступление на педсоветах, районных семинарах, публикация статей, участие в конкурсах и т.д.

Реализация экологовалеологического направления является четко спланированным процессом и проходит красной чертой на протяжении всего образовательного процесса.

Педагоги - специалисты ставят перед собой следующие задачи: музыкальный руководитель - развитие чувства ритма, развитие координации, развитие общей моторики, эмоциональное реагирование, разучивание дополнительных движений, упражнений, индивидуальное исполнение песенного репертуара с движениями, реализация здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий, проведение интегрированной НОД, создание здоровьесберегающей среды; учитель-дефектолог - развитие словаря, формирование лексико-грамматического строя речи, обучение элементам грамоты, развитие связной речи, развитие понимания речевых конструкций, развитие речевого дыхания, развитие фонематического слуха, реализация здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий, проведение интегрированной НОД, создание здоровьесберегающей среды;

психолог - снятие тревожности, агрессивности, раздражительности, повышение самооценки, оказание помощи при адаптации, формирование у педагогов психологических знаний, использование их в интересах ребенка, гармонизация детско – родительских отношений, оказание практической помощи родителям, рекомендации всем участникам образовательного процесса, реализация здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий, проведение интегрированной НОД, создание здоровьесберегающей среды;

инструктор по физической культуре - учет индивидуальных возможностей ребенка, развитие и коррекция познавательной и эмоциональной сферы ребёнка, рекомендации всем участникам образовательного процесса; воспитатель - сбор социального анамнеза, привитие ЗОЖ, реализация программы «здоровье», создание здоровьесберегающей среды, реализация программы «Экологическое образование дошкольников», налаживание контакта: ребенок-ребенок, привлечение родителей к образовательному процессу, установление внешних связей, учет индивидуальных возможностей ребенка, реализация здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий, проведение интегрированной НОД;

Все педагоги информируют родителей по интересам, ведут консультации по культуре здоровья, также ведут данную работу с родителями и детьми района. Ребенок является объектом воспитательно-образовательного процесса всех специалистов ДОО.

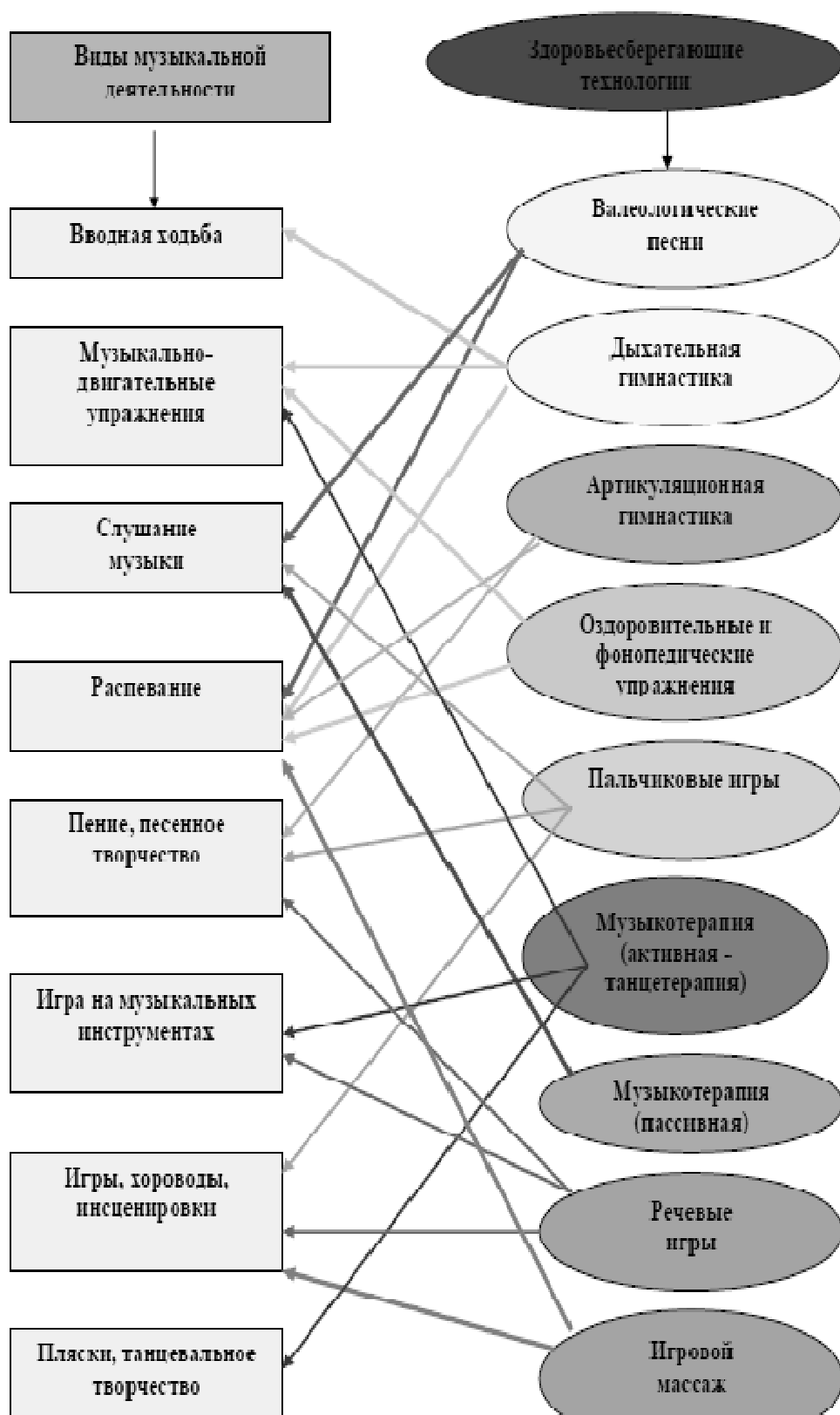
От скоординированности их действий и усилий также зависит благополучие ребенка.

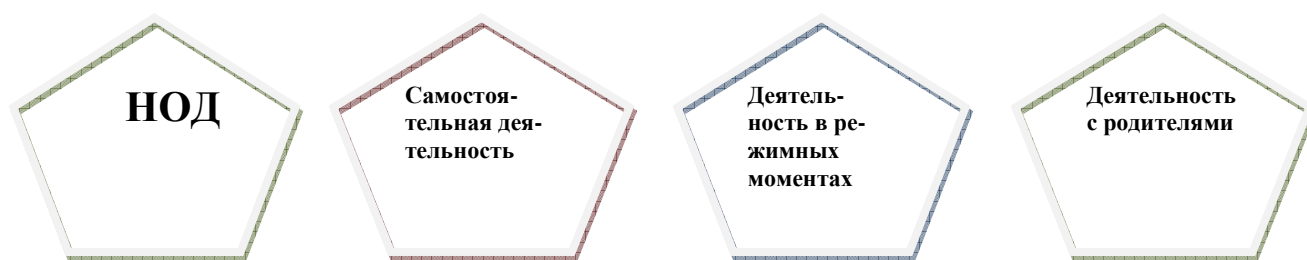
Узким специалистам нельзя решать свои специфические задачи в отрыве от других по нескольким причинам. Во-первых, ребенок вправе иметь свое свободное время для игр и занятий по своим интересам, а не быть постоянно в регламентированных условиях, объектом воздействий. Во-вторых, совместно взаимодействуя, узкие специалисты могут помочь друг другу в работе.

Выстраивание схем взаимодействия узких специалистов и воспитателей — наиболее сложный процесс. Здесь допускается больше всего ошибок. Важно взаимодействовать не по форме, а по целям развития ребенка. Например, взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда выражается в укреплении и развитии дыхательной системы, развитии общей и мелкой моторики.

Важно построить схемы взаимодействия каждого специалиста со всеми другими, имеющимися в штате ДОО, включая и заместителя по воспитательно-методической работе. При этом нужно учесть экологическое направление учреждения, индивидуальные потребности ребенка. Нельзя забывать, что взаимодействие — двусторонний процесс, и предполагает не только получение, но и отдачу.

Здоровьесберегающие технологии в работе музыкального руководителя.





1.Образовательная деятельность

Кинезеология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Причем, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала дети младшего возраста учатся выполнять пальчиковые игры, от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры, даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“кулак-ребро-ладонь”), произносимыми вслух или про себя.

Использование кинезиологических методов в коррекции обучения и оздоровлении дошкольников

1. “Дерево”

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

2. “Сорви яблоки”

Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем поднимите как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко.

ко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

3. Здравствуй». Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

Речевое сопровождение:

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю —

Всех я вас приветствую!

4.«Ухо – нос ».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Речевое сопровождение:

Села на нос мне, на правое ухо –

Лезет назойливо черная муха.

Снова на нос, но на левое ухо-

Кыш, улетай от меня, Цокотуха!

5.Постучите по столу расслабленной кистью правой руки, а затем левой.

Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

Расскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой 9 между большим и указательным;указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руки с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивабщие» движения вперед – назад.

Затем сделайте круговые движения головой в правую, затем в левую сторону.

Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.

Клад.

В комнате прячется игрушка. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «сделай два шага вперед, один на право и т.д.»

Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).

2. Работа с родителями.

Самомассаж в «сухом бассейне».

У детей в младшем школьном возрасте часто наблюдается недостаточность двигательной активности, в том числе и плохая координация мелкой моторики пальцев рук. Учёными доказано, что формирование устной речи ребёнка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности». Для создания «сухого бассейна» небольшую глубокую ёмкость (диаметром 25 см , высотой 12 – 15 см) заполняем промытым и высушенным горохом или фасолью на восемь см. Дети погружают руки как можно глубже в наполнитель, и массируются взрослым , пальцы становятся более чувствительными, а их движения – координированными. Самомассаж кистей и пальцев рук в « сухом бассейне» способствует: нормализации мышечного тонуса, стимуляции тактильных ощущений, увеличению объема и амплитуды движений пальцев рук, формированию произвольных, координированных движений пальцев рук.

Комплекс упражнений.

Горох

Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

В миску насыпали горох
И пальцы запустили,
Устроив там переполох,
Чтоб пальцы не грустили.

Фасоль

На дне «бассейна» спрятать игрушки изкиндер – сюрпризов. Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» фасоль, затем найти и достать игрушки.

В миске не соль, совсем не соль,
А разноцветная фасоль.
На дне – игрушки для детей,
Мы их достанем без затей.

Тесто

Опустить кисти рук в «сухой бассейн» и изображать, как месят тесто.

Месим, месим тесто,
Будет в печи место.
Будут – будут из печи
Булочки и калачи.

Лодочка

Соединить ладони обеих рук «ковшиком», делать скользящие движения по поверхности «сухого бассейна».

Лодочка плывёт по речке,
Оставляя на воде колечки.

Колобок

Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».

Кулачок как колобок.
Мы сожмём его разок.

Кулачки сжимаем, кулачками мы играем.

Зарядка

Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».

Пальцы делают зарядку,

Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке

Будут буковки писать.

Напрягаем пальцы

Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Растопырить пальцы, напрягать их как можно сильнее, а затем расслабить и слегка пошевелить пальцами.

Только уставать начнём,

Сразу пальцы разожмём,

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжём.

Ладони здороваются

Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Сплести пальцы рук, соединить ладони и стискивать их как можно сильнее, затем расслабить руки и слегка пошевелить пальцами

Наши пальчики сплетём

И соединим в ладони.

А потом как только можем

Крепко – некрепко сожмём.

Лягушки

Сжать руки в кулачки и положить их на дно «сухого бассейна» пальцами вниз. Резко распрямить пальцы (руки как бы подпрыгивают) и положить руки на дно бассейна с растопыренными пальцами.

Две весёлые лягушки

Ни минуты не сидят.

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

Пальцы играют

Опустить руки в «сухой бассейн». Сжимать пальцы в кулачки как можно сильнее, затем расслаблять их и разжимать.

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять –

Начинаем разгибать.

3. В режимных моментах

Массаж и самомассаж кистей и пальцев рук с использованием различных предметов.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

*Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.

*Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.

*Катать два ореха между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.

*Удерживать два (три) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.

*Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.

Упражнения желательно сопровождать проговариванием стихов:

- Прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх,

А потом обратно, чтоб стало мне приятно.

- Научился два ореха между пальцами держать.

Это в школе мне поможет буквы ровные писать.

- Три ореха я возьму, между пальцами зажму.

Раз, два, три, четыре, пять, орехи сложно удержать!

- Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.

- Вокруг Земли Луна летает, а вот зачем – сама не знает.

КАРАНДАШИ

*Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально).

*Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10. Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец – снизу.

Стихотворение:

- Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.

Непременно каждый пальчик быть послушным научу.

- Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю.

Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.

МАССАЖНЫЕ ЩЁТКИ ИЛИ КОЛЮЧИЙ МЯЧИК

*Ребёнок катает мяч или круглую щётку для волос между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает:

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.

Но ещё сильнее, чем ельник, вас уколёт можжевельник!

*Массаж ладоней круговыми движениями мяча на ударные слоги стихотворения:

Гладила мама – ежика ежат:

«Что за пригожие детки лежат!

*Прокатывание мяча между растопыренными пальцами от большого пальца к мизинцу и обратно сначала одной, потом другой руки.

Движения соответствуют тексту:

Я мячом круги катаю (между ладоней по кругу),

Взад-вперед его гоняю (движения вверх-вниз),

Им поглажу я ладошку,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк -

Мяч летает между рук (переброс мяча из руки в руку).

ЭСПАНДЕР КИСТЕВОЙ (МЯЧИК РЕЗИНОВЫЙ, ГРУША ОТ ПУЛЬВЕРИЗАТОРА)

Сжимание — на ударные слоги:
- Сжать кольцо поможет нам сила с волей пополам.
Станут пальчики сильнее, а головушка — умнее.
- Я друзей своих встречаю.

Им всем руку пожимаю.

ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ, НАПОЛНЕННЫЕ СОЛЮ, КРУПОЙ, МЕЛКИМИ КАМУШКАМИ

*Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями;

*Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз:

Эти шарики берем
Ими ручки разомнем.
Каждый шарик не простой -
Этот с солью, с рисом тот.
Меж ладошками кладем
Им ладошки разотрем.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу,
Перекидывать друг другу.
Раз, два, три, четыре, пять -

Нам пора и отдыхать!

ЧЁТКИ (БУСЫ)

*Считать количество бусин в прямом и обратном порядке.

*Перебирать бусы и называть дни недели, месяцы, имена и т. д.

*Щелчки каждым пальцем по подвешенным бусам.

*Катать бусины между ладоней:

*Покатаю я в руках бусинки — горошки.

*Станьте ловкими скорей пальчики, ладошки.

*Нанизывать бусины на леску:

*Я сию, но не скучаю,

*Бусы маме собираю.

*Нанизала бусы я -

*Рада мамочка моя!

ПЕРЧАТКИ С НАШИТЫМИ ПУГОВИЦАМИ

*Нажимать на всю поверхность ладони и пальцы под счет до 10;

*Делать растирающие движения ладони и пальцев вверх-вниз и по кругу.

ПОРОЛОН С НАШИТЫМИ ПУГОВИЦАМИ

*(Пуговицы нашиты в ряд): указательный и средний пальцы «шагают» по ряду из пуговиц, одновременно называя дни недели, месяцы, считая пуговицы, называя слоги или слова на обрабатываемый звук;

*(Нашитые пуговицы изображают клавиатуру): дети нажимают сначала пальцами

одной, потом другой и обеими руками вместе на «клавиатуру», сопровождая игру пальцев произнесением звуков, слогов, слов, чистоговорок, стихов.

Игры с пальцами с использованием разнообразного материала.

БЕЛЬЕВЫЕ ПРИЩЕПКИ

*Взять не тугие пластмассовые прищепки, поочередно «кусаем» подушечки пальцев на ударные слоги стихотворения от большого пальца к мизинцу (котенок кусается):

-	Кусается	сильно	котёнок	—	глупыш,
он	думает:	это	не палец,	а	мышь (смена рук)
Но	я	же	играю	с	тобою, малыш,
а	будешь	кусаться	—	скажу	тебе: «Кыш!»
-	Большаку	дрова	рубить,	а	тебе воды носить,
А	тебе	печь	топить,	а	тебе тесто месить,
А	малышке	песни	петь,	песни	петь да плясать,

Родных братьев потешать.

*Натянуть верёвочку на уровне плеч ребёнка и дать несколько прищепок. На каждый ударный слог стиха делается одно соответствующее движение: Прищеплю прищепки ловко я на мамину верёвку.

КРУПА

*Предлагаем детям сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательным пальцами, придавливать поочерёдно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения. Интересно детям выкладывать разные фигуры по контуру, трафарету или по замыслу.

*В чашку насыпать два вида крупы. Предложить сортировать в две разные чашечки:

Я помощницей расту. Своей маме помогу.
Я крупу переберу, рис от гречки отберу!

*Выложить из гороха или фасоли дорожку: прямую, волнистую и т. д. (по образцу, трафарету или самостоятельно):

Я горошины возьму, выложу дорожку.
Побежали по дорожке зайчик, белка, козлик.

*Рассыпать на столе 10 горошин, прижимать каждую горошину по очереди к столу пальцами по очереди сначала одной, потом другой руки. Затем прокатываем горошинку пальцем по кругу, прижимая ее к столу:

Дома я одна скучала, горсть горошинок достала.
Прежде чем игру начать, надо пальчику сказать:
«Пальчик, пальчик, мой хороший, ты прижми к столу горошек.
Покрути и покатай и другому передай».

*Насыпать в кружку горох. На каждый ударный слог перекладывать горошины по одной в другую кружку:

Снегирь и сорока, и клёст, и синицы — зимуют у нас эти чудные птицы.
И чтоб они жили по-прежнему с нами, мы будем кормить их, конечно же, сами.

*Насыпать горох в блюдце. Ребёнок большим и указательным пальцами берёт горошину и удерживает её остальными пальцами. Потом берёт ещё одну, ещё одну

и так набирает целую горсть. Каждая горошина берётся на ударный слог:
Зёрнышки все, что хозяйка давала,
Куручка клювом по штучке склевала.

*Насыпать в кастрюлю горох или фасоль. Ребёнок запускает туда руки и делает движения, имитирующие работу рук при замешивании теста, приговаривая: Мы тесто месили, мы тесто месили: Нас тщательно всё промесить попросили. Но сколько не месим и сколько ни мнём, Комочки опять и опять достаём.

*«Волшебный колодец»: насыпать в глубокую пластмассовую банку фасоль и положить в неё мелкие игрушки (от киндеров). Ребёнок с закрытыми глазами должен назвать найденный предмет. Можно подобрать игрушки на закрепляемые звуки:

В	ведре	не	соль,	совсем	не	соль,
А			разноцветная			фасоль.
На	дне		игрушки	для		детей,
Мы их достанем без затей.						

РЕШЁТКА ДЛЯ РАКОВИНЫ, ПОДСТАВКА ПОД ГОРЯЧЕЕ

(Ребёнок «ходит» указательным и средним пальцами по клеткам, на каждый ударный слог стиха, делая по шагу. Он может поворачивать в любом направлении, «ходить» одной, другой, обеими руками):
«Кто живёт в моей квартире».
Раз, два, три, четыре, пять, всех могу пересчитать:
Папа, мама, брат, сестра, бабушка, дедушка и я, вот и вся моя семья.

ВЕРЁВКА С УЗЕЛКАМИ

(Завязать на верёвке узелки – до 12, ребёнок перебирает узелки пальцами).
 *На каждый узел называть день недели (по порядку), месяцы, времена года, гласные звуки, членов своей семьи:
 Этот пальчик – дедушка, этот пальчик – бабушка,
 Этот пальчик – папочка, этот пальчик – мамочка,
 Этот пальчик – я, вот и вся моя семья.

*Верёвку с узлами подвешать вертикально (это – лиана): Там, где с деревьев свисают лианы, разные в джунглях живут обезьяны: Лазают там шимпанзе, павианы, есть и гориллы, орангутаны. Лезет, лезет альпинист- В этом деле он артист. По скале и по веревке Он наверх залезет ловко!

*Завязывание или развязывание на отрезке шнура заданного количества узелков.

ВЕРЁВОЧКИ

Различной длины и цвета заплетать в косички, выкладывать буквы, цифры, цветы, животных по контуру, самостоятельно:
Для своей сестрички я плету косички
Из шнура и из тесьмы, с нею очень мы дружны.

ШНУРКИ

*Разместить на столе шнурок зигзагом и предложить ребенку «перепрыгнуть» каждым пальчиком через изгибы ручейка.

*Нанизывание на шнурок различных фигурок с дырочкой посередине в заданной последовательности (цветок, звездочка, домик и т. д.).

ПРОБКИ ОТ ПЛАСТИКОВЫХ БУТЫЛОК, ТЮБИКОВ ЗУБНОЙ ПАСТЫ, ПУГОВИЦЫ С УГЛУБЛЕНИЕМ

Две пробки кладём резьбой верх.указательный и средний пальцы встают на них как «ноги». Двигаемся, делая по шагу на каждый ударный слог стиха. Можно «ходить» одной, другой, двумя руками одновременно (4 пробки):

- Пальчик – мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил, с этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел, с этим братцем песни пел.
-Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,
Мы любим забавы холодной поры!

ПОЛИЭТИЛЕН

Кусочки размером примерно 1,5 х 2 детские ладони. Ребёнок комкает пальцами в ладонь, начиная с угла. Кусочки полиэтилена из кулачка торчать не должны. Сначала можно помогать себе другой рукой, но потом выполнять это упражнение только одной рукой). Вместо полиэтилена можно взять носовой платок:

У меня живет проглот -
Весь платок он скушал, вот!
Сразу стало у проглота
Брюхо, как у бегемота

В процессе групповой работы используются приемы, содержание которых отвечает коррекционным и развивающим задачам программы:

Участие в занятиях помогает детям эмоционально разрядиться, сбросить зажимы, отыграть глубоко спрятанные в подсознание страх, беспокойство, они становятся мягче, добрее, увереннее в себе, восприимчивее к миру и людям.

Здоровьесберегающие технологии в работе педагога-психолога.

Ритуалы приветствия и прощания;

Дыхательные гимнастики;

Упражнения на развитие психофизической регуляции;

Упражнения на развитие двигательной координации;

Динамо - статические упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции;

Упражнения и этюды на развитие умений соотносить и отображать эмоциональные состояния;

Методики и техники по повышению самооценки и уровня социальной компетентности детей в их взаимоотношениях с окружающим

Методики и техники по развитию умений находить позитивный выход из проблемных ситуаций;

Здоровьесберегающие технологии в работе логопеда ДОУ

Наименование технологии	Цель применения
Самомассаж лицевых мышц Самомассаж язычной мускулатуры	Улучшение функции рецепторов проводящих путей, усиление рефлекторных связей коры головного мозга с мышцами и сосудами
Артикуляционная гимнастика (с использованием ТСО, муляжей, макетов, тематических сказок)	Выработка правильных движений артикуляционных органов, необходимых для нормированного звукопроизношения, а также укрепление мышц лица, языка, губ, мягкого нёба
Зрительная гимнастика (с предметами, зрительными тренажёрами, комплексы упражнений со словесными инструкциями)	Улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости, укрепление мышц глаза, улучшение аккомодации
Дыхательная гимнастика	Развитие и укрепление грудной клетки
Релаксация	Снятие мышечного и нервного напряжения
Развитие общей моторики (оздоровительные паузы – физкультминутки)	Нормализация мышечного тонуса, исправление неправильных поз
Пальчиковая гимнастика Пальчиковые игры со стихами, скороговорками Пальчиковый театр Использование природных материалов (шишки, жёлуди, орехи и др.) Использование нетрадиционных материалов: круп, скрепок, прищепок, кнопок, молний. Использование раскрасок, прописей.	Физическое и речевое развитие, способствование снятию раздражительности, упрямства, замкнутости. Регуляция равновесия между процессами возбуждения и торможения. Воздействие на определённые точки стоп и кистей рук. Формирование навыка переключения с одного движения на другое в разных темпах и ритмах.
Использование специализированных пособий, как промышленного, так и са-	Развитие артикуляционного аппарата Активизация внимания, памяти. Формирование предпосылок к творче-

мостоятельного изготовления	скому развитию.
Имаготерапия (куклотерапия, сказкотерапия)	
Музыкотерапия (Выполнение артикуляторных музыкальных комплексов)	
Биоэнергопластика	Активизация интеллектуальной деятельности, развитие координации мелкой и артикуляционной моторики. Улучшение речи
Выполнение программы «Здоровье»	Повышение эффективности усвоения детьми учебного материала, положительное влияние на психоэмоциональное состояние ребенка, улучшение внимания и памяти. Сохранение и укрепление здоровья.

В результате использования приёмов здоровьесберегающих технологий в логопедической работе:

- повышается уровень обучаемости, улучшаются внимание, восприятие, память. Дети учатся видеть, слышать, рассуждать;
- корректируется поведение и преодолеваются психологические трудности;
- снимается эмоциональное напряжение и тревожность;
- повышается речевая активность;
- улучшается зрение, развивается общая и мелкая моторика;
- формируются двигательные умения и навыки, правильная осанка.

Технологии здоровьесбережения – это целенаправленная, систематически спланированная работа всех участников педагогического процесса.

2.4.Работа с родителями по реализации инновационного проекта.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Экологовалеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
3. Изучение и распространение положительного семейного воспитания.

4. Ознакомление родителей с основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, семинары – практикумы, консультации.

5. Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

Таблица 10

Направления работы с родителями по инновационному проекту.

Проведение анкетирования родителей по вопросам здоровья и экологии Организация недели, дней здоровья с участием родителей Проведение родительских собраний на темы: «Оздоровительная работа с детьми дома», «Права и обязанности родителей по обеспечению безопасности жизни и здоровья детей»	Медсестра Зам. зав. ВМР, медсестра Медсестра, зам. зав. ВМР
Консультации для родителей по вопросам личной гигиены ребенка, питания в ДОО, адаптации вновь прибывших детей	Медсестра
Информирование родителей по заболеваемости детей Проведение круглого стола по теме: «Основы физического и психического здоровья ребенка» Привлечение родителей к работе в ПМПК Своевременное информирование родителей по материалам индивидуальной карты здоровья каждого ребенка	Медсестра Зам. зав. ВМР, медсестра Зам. зав. ВМР, медсестра Медсестра
Проведение цикла лекций «Здоровый ребенок»	Мед. сестра
Создание информационного блока в каждой возрастной группе для родителей с рекомендациями на темы: « У источников здоровья» и « Неболейка».	Зам. зав. ВМР, медсестра

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
2. Анкетирование;
3. Выпуск информационных листов;
4. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам сохранения и укрепления здоровья, привычки к ЗОЖ;
5. Дни открытых дверей;
6. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших детей;
7. Показ занятий для родителей;
8. Совместные занятия для детей и родителей;
9. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада;

10. Организация совместных дел (уборка территории, постройка горки, расчистка участка от снега и др.);
11. Сайт ДОУ.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство – которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

Консультативная помощь родителям:

1. Человек и природа.
2. «Экологическое воспитание детей в семье».
3. «О чем говорят растения».
4. «Ребенок на даче».
5. «Зеленый мир на окне».
6. «Малыши холода не боятся».
7. «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья».
8. «Коррекция плоскостопия и осанки у детей дошкольного возраста».
9. «Влияние точечного массажа на здоровье ребенка».
10. «Что такое здоровый образ жизни».
11. «Речь на кончиках пальцев».
12. «Адаптация – это серьезно».
13. «Что нужно сделать, чтобы снять усталость и укрепить мышцы спины».
14. «Как воспитать здорового малыша».
15. «Закаливание детского организма».
16. «Воспитание интереса к спорту у детей дошкольного возраста».
17. «Надежная защита от гриппа» (точечный массаж по А.А.Уманской).
18. «Босохождение – элемент закаливания организма».
19. «Психологические минутки в жизни ребенка».

С целью улучшения профилактической работы по вопросам закаливания и оздоровления ребенка медсестра проводит с родителями цикл бесед, лекций по темам:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
4. Значение режимных моментов для здоровья ребенка.

5. О питании дошкольников.
6. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
7. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
8. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Рекомендации для родителей при проведении прогулок с детьми.

У каждого ребенка есть место, где он любит играть, — лес, парк, двор. А может, он любит ходить на прогулку по одной и той же тропе? Впрочем, любой уголок природы можно сделать экологической тропой.

Скажите ребенку, что вы станете скорой помощью для природы. А что мы положим в сумку скорой помощи? Соберите ее вместе с ребенком. Купите или сшейте ее из непромокаемой ткани. Следите, чтобы в ней всегда были бутылочка с водой, тряпочки, бинт, хлеб, зерно, лопатка, пропольник, фотоаппарат и другие необходимые вещи.

Экологические игры для детей

Летняя скорая помощь

♦ Идя по экологической тропе, ищите больные места. Сломанная ветка? Стоп! Нужно подлечить ее, подвязать. А если разрушен муравейник? Что можно предпринять? Ведь в муравейнике маленькие детки. Вспомните сказку В. Бианки «Как Муравьишка домой спешил». Понаблюдайте за работой муравьев.

♦ В конце прогулки подведите итог — кому вы сегодня помогли? Кто скажет вам спасибо?

♦ Понаблюдайте за комарами. Их многие не любят, но что будет, если они исчезнут? Многие лесные птички останутся без корма. Прочитайте стихотворение Т. Смертиной «Откуда пришли комары?».

♦ Заведите «Календарь полезных дел», заполняйте его рисунками-воспоминаниями о прекрасных моментах: полянка цветов, красивая бабочка, причудливая веточка и т. д. Туда же можно зарисовывать те события, в которых вы участвовали. На их основе придумайте рассказы, сказки.

♦ Заведите Красную книгу скорой помощи. Фотографируйте интересные моменты. А вот сигналы «Стоп!» лучше не фотографировать, — ребенку может быть больно от воспоминания неприятных моментов. В конце лета сделайте выставку фотографий, рисунков.

♦ Помните о важности эмпатии, методе сравнения! Постоянно сравнивайте себя с природой: нам больно — и ей больно, нам радостно — и ей радостно. Животные бывают веселые и грустные. Тоже могут помогать друг другу. Предложите ребенку представить себя березкой, птичкой, поющей песенку, сломанным цветком, перевернутым жучком, землей, усыпанной мусором, и т. п.

♦ Побеседуйте о бездомных животных — можно ли бросать их в беде? У нас есть друзья и враги — и у природы тоже. Животные, птицы и растения тоже

дружат друг с другом (птичка Тари дружит с крокодилом, опята — с пеньком и т. д.). Мы растем, дышим, пьем, и природа тоже.

♦ Проводите с детьми опыты: какие растения растут лучше (там где земля поливается, удобряется), какие нужно поливать чаще (герань, бальзамин), а какие реже (алоэ), почему? Ведите зарисовки, сделайте огород на окошке.

♦ Нужные произведения: «Какая бывает роса на траве», «Куда девается вода из моря?» Л. Н. Толстого, «Синичкин календарь» («Июнь», «Июль», «Август») В. В. Бианки, «Азбука леса» Н. И. Сладкова, рассказы Е. И. Чарушина про медвежонка, «Разные колеса», «Под грибом», «Палочка-выручалочка», «Мешок яблок» В. Сутеева и др. Смотрите фильмы, сказки о природе, беседуйте по ним. На экологической тропе поможет беседа о растениях, животных птицах.

♦ Понаблюдайте за тополем, за его цветением. Расскажите, как он очищает воздух. Можно взять за основу рассказ «Воздушный санитар и пылеуловитель» о тополином пухе. Познакомьтесь с лекарственными растениями на экологической тропе (спырьшем, одуванчиком, мятой). Какую пользу они приносят? Почему растения для приготовления лекарственных отваров лучше рвать в лесу? Побеседуйте о том, откуда берутся шрамы у деревьев.

♦ В конце лета подведите итог наблюдениям, побеседуйте о том, что полезного узнали, сделали. Поиграйте в игру «Что нам дарит природа летом»? (Развлечения, ягоды, грибы, цветы, лекарства и т. д.)

Осенняя скорая помощь

♦ Отметьте, что осенью становится холодно, многие птицы улетают на юг, но некоторые остаются. Ищите тех, кто просит о помощи. Заранее сделайте кормушку для птиц из пакета для молока или пластиковой бутылки. Наблюдайте за повадками птиц. У всех они разные: воробьи — трусишки, голуби — степенные. Холодно ли им?

♦ Идем дальше. На тропе много мусора? Стоп! Соберите его в пакет.

♦ Подышите свежим воздухом, вспомните, что его нам дают растения. Поиграйте в игру «Запахи». Полюбуйтесь красотой осенних листьев. Постарайтесь доступно для ребенка объяснить, почему они желтеют и опадают. Соберите листья для гербария. Не забывайте про фотоаппарат. Всегда носите с собой сумку скорой помощи. Укройте листьями корни деревьев, объясните, почему это нужно делать. Читайте стихи, пойте песни про осень. В конце каждой прогулки подводите итог — кому сегодня помогли, кто нам скажет спасибо? Не забывайте про метод эмпатии — что бы нам сказали голуби, которых мы сегодня покормили, как чувствовала себя рябинка, которой мы привязали сломанную веточку?

♦ Земля летом растит, зимой кормит. Пусть ребенок поможет вам собирать урожай на даче. В конце осени подведите итог наблюдениям. Побеседуйте на тему «У природы нет плохой погоды» (все идет на пользу — дождь поит землю, растения, птиц, животных, ветер помогает разносить семена).

Зимняя скорая помощь

- ♦ В сильный мороз птицы, нахохлившись, прижавшись друг к другу, сидят на ветках деревьев. Стоп! Опасная зона. Покормите птиц, утеплите кормушки.
- ♦ Наблюдайте за деревьями — зимой они спят. Стоп! Укройте снегом корни деревьев на тропе. Вспомните, почему это нужно делать. Расскажите сказку В. Ф. Одоевского «Мороз Иванович». Предупредите, что в мороз нельзя трогать ветки, они могут сломаться. Если на тропе есть мусор, не забывайте убирать его.
- ♦ На прогулке увидели бездомную собаку? Стоп! Скорая помощь спешит на помощь. Покормите бездомных кошек, собак — им в мороз тоже очень тяжело. Вспомните песню «Собака бывает кусачей только от жизни собачей...». Домашних животных нельзя выбрасывать на улицу, ведь они — домашние. А может, им сделать укрытие из коробки?
- ♦ Сколько развлечений нам приготовила зима! Катание на санках, коньках, лыжах; снежки, снежная баба — всего не перечислишь. А поваляться в снегу, а полюбоваться снежинками? Переливающимся снегом? Отметьте, что зимой солнце светит, но не греет. А снег укрывает землю, растения и защищает их от мороза.

Весенняя скорая помощь

- ♦ Весной солнце пригревает — природа просыпается, радуется, птицы поют песни, появляются проталины около деревьев — это они дышат. Ищем «больные» места на экологической тропе. Мусор? Стоп! Скорая помощь спешит на помощь. Скворцам негде выводить птенцов? Повесьте скворечники. Выпал птенок? И вновь спешит на помощь скорая помощь. Отметьте, что снег весной стал грязный, темный — это от мусора, пыли, выхлопных газов машин. Падая зимой, снежинки собирали на себя всю грязь из воздуха, и нам становилось легче дышать. Принесите снежок домой и понаблюдайте, как он будет таять. Какая вода осталась? Грязная, с осадком.
- ♦ Полюбуйтесь красотой весны — цветением яблонь, сирени, черемухи, одуванчиков; первыми бабочками, майскими жуками и т. д. Если по дороге вам попались надломленные ветки — подвяжите их бинтом, веревочкой. А сломанные ветки лучше убрать с дороги, их теперь не оживишь. Поставьте дома в вазу с водой веточку с почками и понаблюдайте за тем, как появляются первые листочки-малыши. Сделайте зарисовку.
- ♦ Не забывайте про календарь полезных дел. Отмечайте, кому помогли, делайте зарисовки. Фотографируйте интересные моменты.
- ♦ Постоянно напоминайте ребенку, что Земля — это наш дом. Мы все живем в нем: и растения, и животные, и птицы, и люди. И в нем надо жить дружно.

2.5. Работа с воспитанниками ДООУ по реализации инновационного проекта.

Цели образовательной деятельности дошкольников младшей группы:

1. Воспитывать у ребенка бережное и сочувственное отношение к объектам окружающей природы.
2. Развивать у ребенка детскую любознательность, познавательный интерес к объектам живой и неживой природы.
3. Формировать у ребенка позитивное отношение к миру природы, эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне природного окружения.
4. Формировать культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом.
5. Формировать общие сведения о строении тела человека.

Цели образовательной деятельности дошкольников средней группы:

1. Формировать у ребенка представления о качествах и свойствах объектов неживой природы и природных материалов.
2. Формировать у ребенка представления о предметах и материалах, созданных руками человека, зависимости их назначения от свойств.
3. Развивать у ребенка способность выделять в самых общих чертах основные закономерности природных явлений.
4. Развивать у ребенка способность творчески мыслить, желание приобретать новые знания о природе.
5. Формировать культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом.
6. Формировать общие сведения о строении тела человека.

Цели образовательной деятельности дошкольников старшей группы:

1. Воспитывать у ребенка охранительно-бережное и действенное отношение к природному миру ближайшего окружения как среды жизни ребенка.
2. Формировать у ребенка представления о взаимообусловленных жизненных связях природного мира.
3. Формировать у ребенка элементарные представления о Свердловской области, Земном шаре.
4. Развивать у ребенка обобщенные представления о цикличности изменений в природе (весной, летом, осенью, зимой) по существенным признакам.
5. Развивать у ребенка способность чувствовать и осознавать себя частью природы, выражать свою собственную субкультуру в ней и определять гуманно-гармоничную позицию в природной среде.
6. Формировать элементарные знания о внешних органах человека.
7. Формировать знания основ первой помощи при травмах, безопасного поведения.
8. Формировать гигиенические навыки по уходу за своим телом, сохранение и укрепление осанки.
9. Развивать физические качества.

Цели образовательной деятельности дошкольников подготовительной группы:

1. Воспитывать у ребенка охранительно-бережное и действенное отношение к природному миру ближайшего окружения как среды жизни ребенка.
2. Формировать у ребенка представления о взаимообусловленных жизненных связях природного мира и мира людей.

3. Формировать у ребенка элементарные представления о Свердловской области, Земном шаре, атмосфере, как целостном географическом пространстве.
4. Развивать у ребенка стремление к познанию природы через творческо-экспериментальную деятельность.
5. Развивать у ребенка обобщенные представления о цикличности изменений в природе (весной, летом, осенью, зимой) по существенным признакам.
6. Развивать у ребенка способность чувствовать и осознавать себя частью природы, выражать свою собственную субкультуру в ней и определять гуманно-гармоничную позицию в природной среде.
7. Формировать знания о внутренних органах человека.
8. Формировать знания о гигиене внутренних органов человека.
9. Формировать знания основ первой помощи при несчастных случаях.

Таблица 11

Оздоровительная работа в МБДОУ – детский сад № 351 «Крепыш»



Система и содержание оздоровительной деятельности в ДООУ реализуется всеми субъектами образовательного процесса и состоит из следующих направлений:

1. Средства двигательной направленности.
2. Оздоровительные силы природы.
3. Арттерапия.
4. Гигиенические средства.
5. Валеологические и экологические проекты.
6. Безопасность жизнедеятельности.
7. Коррекционные, профилактические мероприятия.

1. Средства двигательной направленности

Забота о здоровье детей в нашем ДООУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья;

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медицинских отводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей.

1. Выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДООУ.
2. Преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
3. Использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях, прогулках, дней здоровья.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Благоприятное воздействие на организм оказывает только двигательная активность, находящаяся в пределах оптимальных величин. Так, при гиподинамии (режиме малоподвижности) возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структур ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Гиперкинезия (чрезмерно большая двигательная активность) также нарушает принцип оптимальной физической нагрузки, что может повлечь за собой перенапряжение сердечно – сосудистой системы и неблагоприятно отразиться на развитии организма ребенка. Поэтому наш детский сад обеспечивает рациональный уровень двигательной активности, который достигается путем совершенствования двигательного режима, так как двигательная активность определяется не столь биологической потребностью ребенка в движении, сколько факторами социального характера: организацией педагогического процесса, условием внешней среды, воспитанием и обучением.

Двигательная активность дошкольника должна быть целенаправленной и соответствовать его опыту, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма, что и составляет основу индивидуального подхода к каждому ребенку. Поэтому педагоги ДООУ заботятся об организации двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона двигательного режима должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей. В детском саду применяются следующие формы двигательной активности воспитанников:

1. Физкультурные занятия в зале и на улице. Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят толь-

ко при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию рекомендуется организовывать на открытом воздухе (СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013г.)

2. Физкультурные минутки. Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить активный кратковременный отдых во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха, мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии, мышцы кисти работающей руки. Проводятся воспитателем по мере необходимости в течение 3-5 мин., в зависимости от вида и содержания занятия. Физкультминутка составляет комплекс, включающий в себя 3 – 4 простых упражнения для больших групп мышц. Для малышей предлагаются упражнения подражательно – имитационного характера. Например: как птички пьют водичку, как капает дождь, как падают листочки. Для старших детей упражнения можно связать единым сюжетом и сопровождать стихами. Физкультминутка не строится на программном материале, носит отвлеченный характер, давая возможность детям отдохнуть. Упражнения физкультминутки должны быть знакомы детям. Комплекс упражнений представлен в 4.1.

3. Утренняя гимнастика. Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10-15 минут. Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Как правило, вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка. Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи и т.п.) Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка. В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию: упражнения на восстановление дыхания, пальчиковая гимнастика, упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж и другие.

Утренняя гимнастика пройдет эффективней и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмо-

ции, снижает психоэмоциональное напряжение. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.

4. Гимнастика после дневного сна. Цель гимнастики после дневного сна поднять настроение и мышечный тонус у ребенка. Проводит гимнастику воспитатель, разминка и самомассаж начинаются в постели, дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, которая вызывает приятные положительные эмоции. Лежа в постели, поверх одеяла, они в течение 3-4 минут выполняют 4-5 упражнений:

- повороты головы вправо – влево, поглаживание рук, живота, ног;
- разведение и сгибание рук;
- подтягивание к себе ног, обхватив колени руками и выпрямление их;
- лежа на спине одновременный подъем обеих ног и опускание их;
- движение ногами, как при езде на велосипеде.

После этих упражнений по указанию воспитателя дети встают с постели быстро выполняют несколько движений в разном темпе (ходьба на месте постепенно переходящая в бег). Выбегают из спальни в групповую комнату хорошо проветренную (17-19 С). В групповой дети выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические движения под музыку, после этого переходят к упражнениям на дыхание и затем одеваются. В комплекс гимнастики после сна необходимо включать разные виды ходьбы, бега, прыжков, корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Например: ходьба на носках руки над головой; ходьба на пятках руки на поясе, ходьба на наружном крае стопы, пальцы ног поджаты, руки на поясе, локти отведены назад и другое.

Пробежки по массажным дорожкам могут осуществляться воспитателем группы ежедневно или 2-3 раза в неделю. Беговую массажную дорожку располагают в спальне, в игровой комнате, раздевалке, коридоре. Составляется массажная дорожка из резиновых коврик с шипами, пластмассовыми ковриками с шероховатой поверхностью, ящиками наполненными гладкой галькой. Дети занимаются в одних трусиках босиком.

Комплекс упражнений представлен в 4.2.

5. Прогулки с включением подвижных игровых упражнений. Структурным компонентом каждой прогулки являются организованные воспитателями подвижные игры и игровые упражнения.

Подвижные игры и игровые упражнения проводятся ежедневно с целью тренировки, закрепления двигательных навыков. С их помощью на прогулке успешно решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. В игровых упражнениях преследуются цели прямого обучения детей основным движениям. Многие из предлагаемых упражнений имеют сюжетный характер («По мостку», «Через канавку») и с удовольствием принимаются самими детьми. При их выполнении каждый ребенок действует свободно и самостоятельно. Дети с удовольствием упражняются в таких движениях, как ходьба, бег. Лазание и прыжки в самостоятельной деятельности выполняются реже. Поэтому

необходимо чаще включать их в игровые упражнения. Также слабо дети владеют разнообразными действиями с мячами. Навыки и привычки выполнения разнообразных движений формируются у детей при условии многократных повторений. Поэтому эти упражнения естественным образом вплетаются в канву самостоятельной деятельности детей, в течение прогулки повторяются несколько раз в зависимости от обстоятельств, настроения детей.

Помимо игровых упражнений, на прогулке ежедневно проводится и подвижная игра продолжительностью от 6 до 10 минут, планируемая заранее. Необходима предварительная подготовка к проведению такой игры: намечается место проведения, отбирается дополнительный материал, атрибутика и т. д. При планировании подвижной игры учитывается предыдущая деятельность детей. Если утром проводилось физкультурное занятие, то на прогулке можно ограничиться лишь игровыми упражнениями. В летнее время, когда дети по собственной инициативе много и с удовольствием двигаются, планируется по одной подвижной игре в утренний и вечерний отрезки времени. Зимой, чтобы создать у детей бодрое настроение, пребывание на свежем воздухе желательно начинать с организованной подвижной игры. Завершать прогулку может вторая подвижная игра.

6. Музыкально-ритмические занятия. Музыкально-ритмические упражнения используются для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Музыкально-ритмические упражнения используются на музыкальных занятиях и на занятиях ритмикой. Ритмика может проводиться со старшими дошкольниками в качестве утренней гимнастики 2 раза в неделю. Перед выполнением движений следует приучать детей правильно занимать исходное положение, а во время исполнения упражнений соблюдать координацию движений рук и ног, следить за осанкой. Упражнения должны выполняться без всякого напряжения свободно естественно, с соблюдением педагогических принципов системности, постепенности, последовательности, повторяемости.

При профилактике опорно-двигательного аппарата музыкальные упражнения помогают детям научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывать их с движениями других детей, ориентироваться в пространстве. При этом система упражнений выстраивается «от простого к сложному». Наиболее сложным для дошкольников являются упражнения связанные с движением рук. На занятиях нужно уделять особое внимание работе над легкостью, мягкостью, плавностью движений. С этой целью включаются упражнения, способствующие расслаблению мышц рук. Последовательная, систематическая работа учит детей осознанно относиться к музыке, к движению под музыку, что способствует профилактике нарушения опорно-двигательного аппарата.

7. Физкультурные праздники и досуги. При подготовке и проведении физкультурных досугов и спортивных праздников дети получают возможность проявлять активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно влияет на развитие их способностей и личностных качеств.

Важный итог праздника – радость от участия, победы, общения, совместной деятельности. Подвижные игры, эстафеты, составляющие основное содержание

любого физкультурного досуга или спортивного праздника в детском саду, в большей степени, чем другие формы организации двигательной деятельности адекватны потребностям ребенка в движении и способствуют его гармоническому физическому развитию, воспитанию ловкости, быстроты, координации движений, важнейших морально-волевых качеств. Процесс подготовки к празднику сплачивает детский коллектив, детей и взрослых (педагогов и родителей) единством цели и общими задачами.

В ходе любого праздника осуществляется комплексное решение целого ряда задач, способствующих гармоничному развитию ребенка, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, определяют методы и приемы работы.

В детском саду проводятся разнообразные досуги и праздники:

- способствующие формированию здорового образа жизни – это тематические праздники, такие как «День защитника Отечества»;
- воспитывающие стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям – «Веселые старты», «Олимпийские игры»;
- праздники, способствующие хорошему настроению – это музыкально-спортивные и совместные с родителями праздники «Туристический слет», «Мама и я – лучшие друзья» и т.д.;
- развивающие творческую активность, инициативу, коммуникативные способности – «Физкульт-ура!», «Зов джунглей» и т.д.;
- формирующие познавательную активность – дети разгадывают загадки, решают проблемные задачи;
- воспитывающие нравственные качества – дети объединяются целью помочь попавшим в беду персонажам «Выручаем Айболита», «За золотым ключиком».

Праздники в детском саду строятся на основе сочетания разных видов физических упражнений: гимнастики, подвижных и спортивных игр, спортивных упражнений. Целью таких праздников является возможность привлечения детей 5-7 лет к соревновательной деятельности с элементами спорта, а младших и средних дошкольников – к выполнению простейших гимнастических упражнений и участию в подвижных играх и забавах. Организуются и сезонные праздники – летний и зимний, праздники на воде, а также с включением элементов познавательной, изобразительной деятельности, театрализованных представлений.

Праздники проводятся в спортивном зале, на площадке с применением спортивного, физкультурного и туристического инвентаря, с использованием природного материала, игрового пособия, самодельного инвентаря.

Подготовка к празднику – это сложный процесс, который включает в себя составление сценария, распределение ролей и обязанностей между участниками, подбор музыкального сопровождения, оформление площадки или зала, подготовка спортивной формы, эмблем, приглашений и т.д.

8. Дни здоровья. Недели здоровья. Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. День Здоровья в нашем дет-

ском саду - один из самых зрелищных массовых мероприятий, так как, являясь своеобразной формой организации физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения, создают условия для совершенствования методов педагогической пропаганды здорового образа жизни, помогают вовлекать родителей в активный воспитательно-образовательный процесс. Этому способствует организованная совместная деятельность детей и родителей, их творческое общение, обсуждение спортивной жизни группы, совместные праздники, развлечения и труд на участке детского сада.

Что касается содержания Дня здоровья, то оно может быть самым разнообразным и включать в себя разные виды деятельности.

9. Профилактическая гимнастика:

- Дыхательная гимнастика. Дыхательная система занимает особое место среди других систем, обеспечивающих жизнедеятельность организма. И, в первую очередь, это связано с тем, что дыхание может меняться по нашему желанию (то есть произвольно) – глубже и реже, чаще и поверхностнее, с задержкой или ускорением дыхания. Существенную помощь в увеличении дыхательных объемов легких могут оказать специальные физические упражнения для повышения гибкости, эластичности, растяжимости грудной клетки. Цель дыхательных упражнений – увеличить жизненную емкость легких, научить детей быстро, бесшумно производить вдох и рационально, плавно расходовать воздух на выдохе. Обучая правильному, рациональному дыханию, следует подчеркивать его естественность, произвольность и ритмичность. Не нужно с усилием, часто судорожно втягивать воздух носом или, что бывает не редко, ртом. Такой вдох связан с неравномерным расширением грудной клетки, поступление воздуха в легкие тоже бывает не равномерным, напряженным и неполным. В обычных условиях при ускоренной ходьбе, беге и профилактической работе рекомендуется делать вдох преимущественно через нос, а выдох – через нос и рот. Упражнения для развития правильного дыхания используются широко на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, музыкальных, на занятиях в качестве физкультурминутки и на речевых занятиях в качестве подготовки речевого аппарата. Пение это есть один из способов развития дыхания. Существует ряд комплексов оздоровительных дыхательных упражнений. Например: дыхание по методике Стрельниковой. А.Н. Стрельниковой в 1974 году предложен «способ лечения болезней, связанных с потерей голоса», но в последствие его применение показало, что он благоприятно влияет на оздоровление грудной клетки. Упражнения по Стрельниковой можно использовать в ДООУ как оздоровительную технологию. Этот способ оздоровления заключается в применение приемов дыхательной гимнастики: когда при дыхательных движениях грудная клетка сжимается, ребенок производит активный вдох; при движении, когда грудная клетка расширяется - пассивный выдох. Эта технология способствует тренировке мышц, участвующих в дыхании и увеличения дыхательного объема и жизненной емкости легких. Дыхание по Стрельниковой проводится с детьми по показаниям медицинским работником или инструктором по физической культуре в специально отведенное время. Комплекс упражнений представлен в 4. 3.

- Зрительная гимнастика. Упражнения зрительной гимнастики могут использовать воспитатели детских садов и логопеды детских садов на своих занятиях. Гимнастика для глаз используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное (зрительно-психогенное и зрительно-вегетативное) утомление у детей во время занятий. Комплекс упражнений представлен 4. 4.

- Пальчиковая гимнастика. Пальчиковая гимнастика для дошкольников играет очень важную роль. С ее помощью развивается не только мелкая моторика, но также и речевой центр ребенка. Веселые игры с сопровождающими их интересными стишками доставят удовольствие не только ребенку, но и взрослому.

Детская пальчиковая гимнастика очень нравится малышам. Ею можно начинать заниматься с ребенком с самого его рождения. Плюсы такой гимнастики очевидны – стимуляция речевых и моторных зон мозга позволит ребенку быстрее сформировать речь. Но пальчиковая гимнастика для детей подходит в любом возрасте. Так, гимнастикой очень часто занимаются в детских садах, таким образом подготавливая руку ребенка к письму ручкой.

Не стоит забывать, что гимнастика для пальцев разработана таким образом, чтобы полностью задействовать кисти обеих рук. Поэтому не следует акцентировать свое внимание только на одной руке. Такие действия допустимы только для маленьких детей, которые еще не могут внимательно следить сразу за двумя руками.

Пальчиковую гимнастику следует начать с объяснения самого процесса игры: обязательно расскажите ребенку, что вы сейчас будете делать. Далее следует размять пальцы, сгибая их и разгибая. Для этой цели очень хорошо подойдет мягкая резиновая игрушка-пищалка. Покажите ребенку основные фигуры, которые ему потребуется повторять за Вами. Пусть ребенок также попробует их сделать. На первых этапах следует помогать ребенку поставить пальчики правильно. Но в дальнейшем Вы должны использовать только словесные указания. Теперь можно приступить к самой игре. Не ожидайте, что ребенок сразу же начнет выполнять все упражнения и повторять стихи за Вами. Внимание у детей достаточно ограничено, поэтому ребенок сможет запомнить только начало или конец фразы. Также возможна работа только одной рукой. Будьте терпеливы, и Ваше чадо также со временем начнет повторять полностью все упражнение.

Чтобы игра была интересной, существует пальчиковая гимнастика в стихах. Определенные движения пальчиками сопровождают словами стишков. Чтобы ребенку не надоела пальчиковая гимнастика, упражнения следует менять время от времени.

- «Гимнастика маленьких волшебников». Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру «Скульптор». В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным мас-

сжем при создании образа можно только «руками любви», так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я.

Данная игра является фрагментом авторского комплекса «Гимнастика маленьких волшебников», включающего в себя элементы психогимнастики в сочетании с точечным самомассажем.

Точечный самомассаж – это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с «общением» со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении «Гимнастики маленьких волшебников» происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода Шиатсу, ребенок здесь не просто «работает» - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу.

«Гимнастика маленьких волшебников» представлена в 4. 5.

- Артикуляционная гимнастика, для повышения тонуса организма. Артикуляционная гимнастика призвана подготовить артикуляционный аппарат ребенка к правильному произношению звуков родного языка. Исходя из того, что мышление дошкольников носит наглядно-образный характер, большинство артикуляционных упражнений связано с определенными игровыми образами. Целенаправленные артикуляционные движения в начале логопедической работы детям еще недоступны, поэтому очень важно найти возможность опоры на произвольные движения. Упражнения, которые преподносятся детям в игровой фор-

ме и основаны на произвольных движениях, не утомляют их, не вызывают негативных реакций и отказа от выполнения в случае неудачи. Игровые задания, в которых детям предлагается изобразить, как обезьянка вытягивает губы, прячет за щеку банан, смеется, произнося звуко сочетание хи-хи-хи; как птенчики просят пищу; как сердится бульдог, оскаливая зубы, и другие, помогают преодолеть страх неуспеха и негативизма при выполнении артикуляционных упражнений. Для индивидуальной работы с ребенком логопед подбирает артикуляционные упражнения с учетом формы дизартрии и конкретно нарушенного звука. В начале занятий с ребенком, т. е. в подготовительный период работы над звуком, используются самые простые упражнения, развивающие подвижность артикуляционных мышц. Постепенно они заменяются упражнениями, которые являются базой для постановки того или иного звука, т. е. отрабатываются четкие артикуляционные уклады, затем вводятся задания на переключаемость движений, а далее включаются упражнения, направленные на формирование согласованной работы органов артикуляционного аппарата (губ и языка). При наличии спастичности артикуляционных мышц наблюдается постоянно повышенный тонус мускулатуры языка, губ и лицевой мускулатуры. В таких случаях статические упражнения недопустимы. Целесообразно удерживать выработанный артикуляционный уклад на счет 1, 2, 3 и переключать органы артикуляционного аппарата ребенка на другое движение. При гипотонии артикуляционных мышц упражнения направлены на их укрепление, потому полезны статические упражнения на удерживание определенной артикуляционной позиции под счет (от 5 до 10).

Каждый комплекс артикуляционной гимнастики, входящий в то или иное занятие, включает в себя несколько обязательных заданий:

- мимические упражнения;
- упражнения для губ;
- упражнения для языка;
- фонетическая зарядка на развитие переключаемости мышц органов артикуляции.

Комплекс упражнений представлен в 4. 6.

- Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия. Плоскостопие – это коварная и серьезная патология, которая влечет за собой износ опорно-двигательной системы полностью. Кроме того, как не банально, плоскостопие действительно проще предупредить, нежели вылечить. Тем более, что вылечить заболевание полностью возможно только в детском возрасте. Предотвратить плоскостопие, его развитие возможно используя комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Профилактика нарушения стопы основана на ежедневной тренировке всех групп мышц и связок стопы. Без постоянной нагрузки на мышечные волокна они становятся слабыми, им трудно удерживать ступню в приподнятом положении. Комплекс регулярных упражнений поможет приблизить положение ступни к нормальному, здоровому состоянию, укрепит мышечно-связочную систему, исправит существующие нарушения костей

ступни, нарушения осанки, скорректирует походку человека, что и будет хорошей профилактикой. Комплекс упражнений представлен в 4. 7.

- Упражнения на формирования правильной осанки. Хорошая осанка имеет большое физиологическое и эстетическое значение. Она обеспечивает нормальное положение и деятельность внутренних органов, особенно легких и сердца, придает телу ребенка стройность и красоту.

Нормальная осанка — это привычная поза человека. Она определяется способностью без активного напряжения прямо держать голову и корпус. Зависит она от формы и гибкости позвоночника, наклона таза, от состояния нервномышечного и связочного аппарата.

Плохая осанка может привести к неблагоприятным изменениям в организме и общему ухудшению здоровья ребенка. В результате неправильной осанки грудная клетка постепенно суживается, уплощается, начинают торчать лопатки, выпячивается живот, одно плечо может стать выше другого.

Если не принимать никаких мер, может искривиться позвоночник, возникает сутулость или боковой изгиб его (сколиоз) и, наконец, может даже образоваться горб. При этих искривлениях работа сердца и легких затрудняется, дыхание становится поверхностным, уменьшаются подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких. Все это приводит к ослаблению здоровья.

Родители нередко обращаются за помощью тогда, когда нарушение осанки достигло уже внушительной степени.

Правильное воспитание осанки начинается в семье. Нужно следить за походкой ребенка, его «рабочей позой». Постель должна быть полужесткой с невысоким положением подушки. В домашних условиях целесообразно делать перерыв в занятиях (выполняемых в положении сидя) через каждые 20-30 мин. Полезен отдых, лежа на животе.

Для предупреждения или устранения нарушения осанки огромное значение имеют физические упражнения. В этом возрасте искривления позвоночника и другие отклонения незначительны, поэтому их еще можно устранить. Главнейшим профилактическим методом для дошкольников являются подвижные игры. Широкое использование в игре элементов бега, лазания, метания и бросания мяча, прыжков и т. п. дает возможность осуществить не только воспитательные и образовательные задачи, но и оздоровительные. Комплекс упражнений представлен в 4. 8.

- Упражнения для профилактики носа, горла, лор-заболеваний. Комплекс упражнений представлен в 4.9.

- Психогимнастика. Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной и эмоционально личностной сферы). Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно - психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни, а также в

качестве профилактики с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки.

В процессе психогимнастики дети изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Помогает детям преодолеть барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения.

В психогимнастику входят:

- мимические и пантомимические этюды,
- этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоции,
- этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или группу в целом,
- психомышечная тренировка.

Элементы психогимнастики могут использоваться на музыкальных, физкультурных занятиях, на других занятиях в качестве разгрузочной минуты, а также в качестве специальных занятий. На занятиях по психогимнастики все дети успешны: правильно все, что они делают, делая все по своему, как могут. Все упражнения сопровождаются попеременно мышечным напряжением и расслаблением.

10. Упражнения для мелкой моторики рук. Развитие мелкой моторики у дошкольников является основным элементом и необходимым условием подготовки ребенка к школе. От того как развита моторика рук у ребенка будет зависеть и уровень развития речи ребенка.

Ведь именно речь совершенствуется под влиянием кинетических импульсов от рук, точнее - от пальцев. Чаще всего ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь. Кроме того, развивая мелкую моторику у ребенка дошкольного возраста, вы готовите его руки к письму.

Начинать развивать мелкую моторику следует с раннего возраста (с рождения) С помощью специальных игр, упражнений, рисование, лепка, конструирование, аппликация, вышивание, различные игры с мелкими предметами (подбор частей разрезных картинок, переключивание, сортировка горошин, палочек, пуговиц и других мелких предметов), пальчиковая гимнастика с речевым сопровождением и без него; пальчиковый театр; упражнения по подготовке руки к письму (работа с трафаретами, шаблонами, фигурными линейками, объемными и плоскостными изображениями предметов). И многое другое. Все ограничивается только фантазией самих родителей.

11. Оздоровительный бег. Оздоровительный бег проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), при этом учитывается уровень физической подготовленности детей. Дети старшего дошкольного возраста способны пробегать в среднем темпе (2,4-2,7 м/с) без остановок значительное расстояние от 950 м. до 1600м. за промежуток времени от 5 до 11 минут. Методика оздоровительного бега должна соответствовать функциональным возможностям организма ребенка. Поэтому оздоровительные пробежки целесообразно проводить не менее двух раз в неделю в дни, когда нет физкультурных занятий во время дневной

прогулки. В теплое время года бег проводят в начале прогулки, а в холодное время – в конце. В зимнее время года желательно не прекращать пробежки, но при этом учитывать одежду детей и длину дистанций, которая значительно сокращается (от 250 до 500 м.)

При проведении оздоровительного бега осуществляется индивидуально – дифференцированный подход. Так дети 5-6 лет с высоким уровнем двигательной активности предлагают пробежать два круга в среднем 500 м. малоподвижным один круг. Дети 6-7 лет с высоким уровнем двигательной активности пробегают в среднем 3-4 круга, а малоподвижные два круга. Оздоровительный бег заканчивается постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, после этого предлагаются упражнения стоя на расслабление мышц 2-3 мин.

Оздоровительные пробежки можно использовать в качестве утренней гимнастики. Они проводятся на воздухе в течение 5-7 мин. непрерывный бег в среднем темпе с постепенным увеличением расстояния и времени, в конце гимнастики предлагаются дыхательные упражнения. Бег должен доставлять детям мышечную радость и удовольствие.

12. Занятия на тренажерах. Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и, соответственно, состояние мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния дошкольников, к их общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. В связи с этим активизируется поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. В дошкольном учреждении используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

Цель занятий на тренажерах – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

Задачи:

- Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребенка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
- Укреплять мышечный тонус в двигательной активности.
- Укрепить мышечный тонус ребенка путем интенсификации его двигательной активности и постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.
- Удовлетворять естественную потребность ребенка в разных формах двигательной активности.
- Развитие общей выносливости организма ребенка и его физических качеств.
- Научить детей определенным двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами.

1. Оздоровительные силы природы.

Оздоровительные силы природы заключаются в использовании природных факторов, оказывающих благотворное влияние на здоровье детей.

К оздоровительным силам природы относятся:

1. Регулярные прогулки на свежем воздухе. К прогулкам на свежем воздухе ребенок привыкает с первых недель жизни, когда родители выносят его на «пару минут», постепенно увеличивая продолжительность и качество пребывания на улице.

Малышу полезно бывать на открытом воздухе. В первую очередь, это влияет на физиологию:

- происходит насыщение организма кислородом;
- учащается дыхание;
- улучшается обмен веществ;
- расширяются сосуды, и улучшается кровообращение;
- нервная система укрепляется;
- улучшается сопротивление вирусам и бактериям.

Все это укрепляет иммунитет в целом, способствует развитию головного мозга, что позже проявляется как интеллектуальная продвинутость и психологическая устойчивость. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

2. Экскурсии. Экскурсия – один из видов занятий по ознакомлению детей с природой. Во время экскурсии ребенок может в естественной обстановке наблюдать явления природы, сезонные изменения, увидеть, как люди преобразуют природу в соответствии с требованиями жизни и как природа служит им.

Преимущества экскурсий-занятий и в том, что здесь дети имеют возможность видеть растения и животных в среде их обитания. Экскурсия помогает формировать у ребят первичные мировоззренческие представления о взаимосвязях, существующих в природе, материалистическое миропонимание. Экскурсии в лес, в поле, на берега рек и озер привлекают внимание детей, предоставляют возможность под руководством воспитателя собирать разнообразный материал для последующих наблюдений и работы в группе, в уголке природы. На экскурсии у детей развиваются наблюдательность, интерес к изучению природы. Они приучаются всматриваться в предмет и подмечать его характерные особенности.

Красота природы вызывает у ребят глубокие переживания, неизгладимые впечатления, способствует развитию эстетических чувств. На этой основе формируется любовь к родной природе, бережное отношение к ней, любовь к Родине.

По содержанию экскурсии условно делят на два вида: природоведческие – в парк, в лес, на реку, на луг и т. д., а также в зоопарк, ботанический сад (они проводятся в разные сезоны); экскурсии на сельскохозяйственные объекты – в поле, на птицефабрику, в сад, огород и т. д. в целях ознакомления с трудом взрослых.

Организация экскурсий.

Экскурсию как форму занятия используют в средней, старшей и подготовительной группах. Для каждой экскурсии определяют программное содержание, обязательное для усвоения всеми детьми.

Природоведческие экскурсии проводят в определенной системе. Организовывать их целесообразно на одни и те же объекты в разные времена года, с тем чтобы показать детям сезонные изменения, которые происходят в природе. Например, в весенний сезон с детьми старшего дошкольного возраста следует провести 3 экскурсии в парк с постепенным усложнением задач. Цель этих экскурсий – знакомить с весенними изменениями, развивать умение видеть их и понимать причину происходящего в природе. Сельскохозяйственные экскурсии проводят для ознакомления с отдельными видами труда взрослых. Организовать экскурсию значительно труднее, чем занятие в группе, и успешной она будет только при условии тщательной подготовки.

В нашем детском саду запланированы следующие экскурсии:

- Экскурсия по экологической тропе;
- Экскурсия в парк;
- Экскурсия к Родникам;
- Экскурсия в экологический центр «Рифей»;
- Экскурсия в детскую поликлинику;
- Экскурсия в библиотеку;
- Экскурсия в музыкальную школу и т.д.

3. Ароматерапия и фитотерапия. Перспективными методами профилактики респираторных заболеваний являются ароматерапия и фитотерапия.

Ароматерапия это оздоровление эфирными маслами, оно основано на способности растений выделять вещества, обладающие мощным бактерицидным действиями.

Фитотерапия это оздоровление лекарственными травами. Данные оздоровительные средства используются в ДОО только с письменного согласия родителей (На данное требование нет нормативного документа, но такой подход позволит оградить вас от неприятностей), но если вы берете на себя ответственность применять фитотерапию и ароматерапию без письменного разрешения родителей, вы обязаны уточнить, не было ли раньше непереносимости некоторых растений и эфирных масел, не было ли аллергических реакций. При проявлении клинических симптомов непереносимости лекарственных растений (тошнота, рвота, зуд, расстройства стула) их применение следует прекратить.

Во время фитотерапии для приготовления настоев и отваров для детей рекомендуют следующие суточные дозы сухого лекарственного сырья:

- от 1 до 3-1 чайная ложка
- от 3 до 6-1 десертная ложка,
- от 6 до 10-1 столовая ложка,
- взрослым 1-2 столовые ложки сырья.

Отвары трав дают в осеннее – весенний период по полстакана чередуя по 10 дней в течение 1-2 месяцев, в теплом виде, за 30 минут – 1 час до еды.

Фитотерапию применять в ДОО рекомендуется при следующих показаниях:

- при заболеваниях органов дыхания (шалфей, подорожник, мать -и-мачеха, девясил, солодка, ромашка аптечная, чабрец и другие),
- при заболеваниях ЖКТ необходимо подбирать сборы трав в соответствии с диагнозом,
- травы, повышающие иммунобиологическую защиту организма (настойка элеутерококка, женьшень, золотой корень),
- витаминные комплексы (крапива, шиповник, смородина черная, рябина красная, земляника).

Ароматерапевтическими свойствами обладают только природные масла. Каждое эфирное масло многофункционально, но есть и общие закономерности.

Все без исключения эфирные масла:

- не имеют негативного побочного действия на организм и не вызывают привыкания;
- обладают бактерицидными и противовоспалительными действиями;
- воздействуют на нервную систему, на сферу эмоций и психическое здоровье;
- поддерживают механизм саморегуляции в организме;
- имеют биоэнергетическую ценность.

При заболеваниях дыхательных путей рекомендуется использовать масла: аниса, камфоры, мяты перечной, ромашки, шалфея, эвкалипта; как расслабляющие и успокаивающие средства: валерьяна, базилик, лаванда, укропа, мандарина.

Для проведения дозированной ароматерапии можно использовать ароматизационные лампы, ингаляторы, распыление ароматических масел через пульвериза-

тор, ароматизация помещений чесночными букетиками в период ОРВИ и гриппа.

4. Витаминотерапия.

5. Закаливание. Закаливание – это система мероприятий, направленных на защиту и приспособление организма к колебаниям внешней среды (периодические и внезапные изменения температуры, атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и т.д.)

Основные принципы проведения закаливающих процедур:

- систематичность проведения во все сезоны года;
- постепенность увеличения силы раздражающего воздействия;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка;
- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей.

Основные факторы закаливания:

1. Закаливание с помощью сил природы: воздухом, водой, солнцем.
2. Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
3. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.
4. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.
5. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.
6. Постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В детском саду применяются:

1) закаливание воздухом:

- соблюдение температурного режима в течение дня, проветривание помещений
- правильная организация прогулки, ее длительность.
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей.
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе.
- физкультурные занятия в зале в облегченной одежде, босиком
- сон без маек, при открытых фрамугах ($t +17^{\circ} - +19^{\circ}\text{C}$);
- дозированный оздоровительный бег на воздухе
- хождение босиком по «дорожкам здоровья»
- гимнастика после сна (босиком)
- контрастные воздушные ванны (в осенне-зимний период года)

2) закаливание водой:

- обширное умывание прохладной водой (лицо, шея, грудь, руки по локоть)
- обливание водой (спина, грудь, живот, левое и правое плечо)
- полоскание рта и горла прохладной водой
- мытье ног
- обтирание мокрой рукавичкой

- ножные ванны
- контрастные ножные ванны
- хождение по «дорожкам здоровья» с применением контрастных ножных ванн, солевой дорожки
- игры с водой

3) закаливание солнцем:

- солнечные ванны на свежем воздухе в летний период
- прогулки детей в солнечную погоду в утренние и вечерние часы.

Умывание. Умывание проводящееся ежедневно по утрам с гигиенической целью является и закаливанием. Для этого температуру воды 37 °С постепенно (через каждые 2 дня) снижают на 1°С и доводят до 18 °С. Детям умывают лицо и кисти рук, шею и руки до локтя, можно обливать и верхнюю часть груди.

Местное обливание ног. Проводится из ковша емкостью 0,5 л. при температуре в помещении 20 °С. во время процедуры смачивают нижнюю половину голени и стопы. На каждое обливание расходуется 2-3 л. воды. Обливание продолжается 15-20 сек., затем ноги ребенка обтирают сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Эффект закаливания будет только в том случае, если прохладную воду лить на теплые ноги ребенка. Обливание ног начинают с температуры воды 30 °С, постепенно (через каждые 2 дня) снижают на 2 °С и доводят до 15 °С.

Контрастное обливание ног. Начинают обливание с теплой воды - 36 °С, а затем сразу же прохладной водой – 25 °С, после чего вновь облить теплой водой – 36 °С и растирают сухим полотенцем. Постепенно (через каждые 2 дня) температуру теплой воды повышают на 2 °С и доводят до 40 °С, а температуру прохладной воды понижают на 2 гр.С и доводят до 18 °С.

Обтирание. Мальчиков и девочек старше 3-х лет обтирают отдельно. В большой таз с водой добавляют морскую соль из расчета 2 ст.л на 10 л. и кладут в него рукавички из мягкой материи, которыми обтирают детей. После обтирания хорошо смоченной рукавичкой тело ребенка сразу же растирается сухим полотенцем. Детям сначала обтирают руки и ноги, затем шею, грудь, живот и только потом спину. Ноги и руки обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу (это предупреждает застой крови в венах и капиллярах). Температура воды понижается каждые 2 дня на 2 °С начиная с 32°С и заканчивая 22 °С. С 5-7 лет приучают самостоятельно обтираться, помогая детям смачивать рукавичку и обтирая спину. Рукавички после обтирания кипятят и сушат.

Метод контрастного воздушного закаливания Змановского Ю.Ф. Данный вид закаливания проводят с детьми начиная с 4-х лет. В спальне к концу сна открываются окна, и температура воздуха доводится до температуры от +13 °С до +6 °С. Дети просыпаются под звуки музыки желательно быстро и одновременно. Лежа в постели, дети снимают одежду и в течении 2-3 мин. выполняют 3-4 физических упражнения. Например: подтягивание к груди согнутых колен с последующим их выпрямлением, перекрестные и параллельные движения рук и ног и

т.д.. По команде воспитателя дети встают и в трусах , и в чешках в течение 1-1,5 мин. выполняют ходьбу и бег в холодном помещении. При этом нужно следить за дыханием детей т.к. при глубоком вдохе и выдохе осуществляется закаливающее воздействие и на дыхательные пути. Затем дети перебегают в теплое помещения от +21°C до +24°C. В теплом помещении дети также выполняют физические или танцевальные движения, но в более спокойном темпе. Количество перебежек из одной комнаты в другую не менее 6 раз по 1,5 мин. Заканчивать процедуру в теплой комнате, вся процедура занимает 12-15 мин. и проводится под ритмичную музыку. Принцип постепенности: в начале проведения процедуры минимальна разница температуры составляет 3 °С, через 2 мес. у детей 4 лет до 16 °С, у детей 5-6 лет до 13 °С и поддерживают на протяжении всего периода закаливания.

Методика солевого закаливания. Эффективным средством закаливания является хождение по солевым дорожкам. Эффект солевых дорожек заключается в том, что соль раздражает стопу ребенка, богатую нервными окончаниями. Показания: Метод солевого закаливания показан всем детям дошкольного возраста. Техника: Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки. Механизм действия: Механический и химический через термо и хеморецепторы кожи стоп ног. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение «игру», периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Оборудование: 3 фланелевых коврика, а) с разнокалиберными нашитыми пуговицами, б) с нашитыми палочками. 10% раствор поваренной соли температуры +10°C +18°C 1 кг соли на 10 л. воды 0,5 кг на 5 л. воды 0,25 кг на 2,5 л. воды. Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

3. Арттерапия

Арттерапия – это буквально лечение искусством. Лечит любая творческая деятельность – и прежде всего собственное творчество. Арттерапия снимает у любого ребенка, самые разные проявления нестабильности настроения, тревоги. Особенно полезна и необходима арттерапия детям, имеющим личностные проблемы, а именно проблемы общения.

Используя формы и методы арттерапии необходимо соблюдать следующие условия:

1. Должно быть творчество, которое несло бы для ребенка радость.
2. Не должно быть принуждаю.
3. У взрослого должно быть хорошее настроение, когда предлагает вместе порисовать, лепить, почитать.
4. Уметь вовремя закончить работу, если видите, что ребенку надоело.
5. Стараться поддерживать любое, даже самое слабое стремление к творчеству ребенка и если оно возникло, обставляйте его как очень важное и радостное дело.
6. Надо стремиться к тому, чтобы инициатива творчества исходила от самого ребенка.
7. Не только сами радуйтесь «произведению» ребенка, но расскажите о творческой удаче родителям, вывесите удачные работы на видном месте.

В детском саду арттерапия включает в себя:

1) Изотерапия

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Рисование связано с важнейшими функциями (зрительные, двигательная координация, речь, мышление), рисование не только способствует развитию каждой из этих функций, но и связывает их между собой.

2) Музыкатерапия

Музыкатерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка. Ребенка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки «шелеста листьев», «шума моря» и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаются в них.

Музыка так же является лекарством при различных заболеваниях. Самыми подходящими мелодиями для излечения различных недугов считаются классические.

В детском саду имеется «музыкальная шкатулка» при различных заболеваниях:

1. Болезни глаз и головная боль («Ноктюрн» Ф. Шопена).
2. Заболевания органов дыхания (астма, бронхит, пневмония) и сердца (прелюдии и фуги, том 1, ХТК И. С. Баха).
3. Болезни желудочно-кишечного тракта (язва, несварение), камни в желчном пузыре и панкреатит (прелюдии и фуги, том 1, ХТК И. С. Баха).
4. Болезни горла (тонзиллит) и ушей (отит), шейных позвонков (Концерт для фортепиано Ф. Листа).
5. На состояние позвоночника и состав крови («Аве, Мария» Ф. Шуберта).
6. Почки и мочевой пузырь («Голубой Дунай» И. Штрауса).
7. Болезни носовой полости (гайморит, ринит) Иоганн Себастьян Бах и его ми мажор Концерта для скрипки с оркестром).
8. Музыка для здоровья и настроения:
 - от чувства тревоги и неуверенности:

Ф.Шопен, прелюдия №6, опус 28;
Штраус «На прекрасном голубом Дунае»;
Рубинштейн, симфония «Океан»;

- от раздражительности:

И.С. Бах, кантата №2;
Бетховен, «Лунная соната № 14»;
Бетховен, симфония № 7;

- для успокоения:

Бетховен, симфония № 6;
Брамс, «Колыбельная»;
Шуберт «Аве Мария»;
Ф. Шопен, ноктюрн № 3;
Дебюсси «Свет луны»;

- для поднятия тонуса, улучшения самочувствия:

П.И. Чайковский, симфония № 6;
Бетховен, увертюра «Эгмонт»;
Ф. Шопен, прелюдия № 3, опус 28;
Ф. Лист, венгерская рапсодия № 2.

3) Сказкотерапия

При работе со сказкой используются следующие приемы:

1. Анализ сказок - данная форма работы применяется для детей в возрасте от 5 лет. Анализ сказок и сказочных ситуаций строится в форме как индивидуальной работы, так и групповой дискуссии, где каждый высказывает свое мнение относительно того, что «зашифровано» в той или иной сказочной ситуации.

2. Прием-рассказывание сказок помогает проработать такие моменты, как развитие фантазии, воображения, способности к децентрации. Ребенку или группе детей предлагается рассказать сказку от первого или от третьего лица, от имени других действующих лиц, участвующих или не участвующих в сказке. Например, как сказку о Колобке рассказала бы Лиса, Баба-Яга или Василиса Премудрая. «Давайте попробуем рассказать историю Колобка глазами Бабы-Яги, Лисы, Василисы Премудрой или пенька, на котором сидел Колобок».

3. Переписывание и дописывание авторских и народных сказок имеет смысл тогда, когда ребенку чем-то не нравится сюжет, поворот событий, ситуаций, конец сказки и т.д. Переписывая сказку, дописывая свой конец или вставляя необходимые ему персонажи, ребенок сам выбирает наиболее соответствующий его внутреннему состоянию поворот и находит тот вариант разрешения ситуаций, который позволяет освободиться ему от внутреннего напряжения.

В сказкотерапии можно использовать куклы. Работая с куклой, ребенок видит, что каждое его действие немедленно отражается на поведении куклы. Это помогает ему самостоятельно корректировать свои движения и делать поведение куклы максимально выразительным. Работа с куклами позволяет совершенствовать и проявлять через куклу те эмоции, которые обычно ребенок по каким-то причинам не может себе позволить проявить. Сочинение сказок. Ребенок сочиняет сказку, самостоятельно выбирает тему или по заданной первой фразе. В

первой фразе я иногда указываю главных героев и место действия. В своей собственной сказке дети отражают свою проблемную ситуацию и способы ее решения. Она дает возможность отреагировать значимые эмоции, выявить внутренние конфликты и затруднения.

Очень нравится детям то, что любое сказкотерапевтическое занятие начинается и заканчивается определенным ритуалом. Они с удовольствием выполняют в начале каждого занятия упражнения на единение и эмпатию такие, как передача по кругу «волшебного» клубочка или цветка с добрыми пожеланиями друг к другу. Дети знают, что войти в сказку можно лишь человеку с открытым сердцем и добрыми намерениями, и только тогда он познает все мудрые уроки сказки. Занятие заканчивается обязательным построением башенки из кулачков и произнесением слов: «Всем-всем – до свидания и спасибо за внимание!»

4) Игротерапия

Игротерапия – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры. Основная цель игровой терапии – помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом – через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, «отыгрываемых» или моделируемых в игровом процессе. Очень хорошие результаты дает групповая игротерапия для детей замкнутых, стеснительных, некоммуникативных.

Наибольшей эффективности можно достичь при следующих условиях:

- численность группы 6-8 детей;
- девочек и мальчиков должно быть примерно поровну;
- агрессивных детей в группе не более одного.

Песочная терапия – одна из разновидностей игротерапии. Это один из современных методов, который применяется в детской практике. Песочная игра для детей – это простой, естественный способ рассказать о своих тревогах, страхах и других важных переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может словами выразить свое внутреннее беспокойство.

В детском саду песочная терапия проходит в экологической комнате в «Центре воды и песка», так же на прогулке во время игры в песочнице, также в группе созданы волшебные коробочки с песком.

5) Цветотерапия

Цветотерапия – метод лечения цветом, вернее его энергией. Еще в древности считалось, что цвет благотворно действует на настроение и здоровье. Примером могут служить разноцветные витражи. В современном мире резко снизилось проникающее воздействие желтого и зеленого цвета. Желтый цвет – цвет очищения печени, селезенки, поджелудочной железы. Зеленый – цвет иммунной системы. У тех людей у кого эти органы ослаблены могут возникнуть заболевания. Энергия спектральных цветов оказывает влияние на энергетическую структуру тканей тела, разрушает болезненные симптомы.

Интересны данные об энергетическом влиянии цвета на системы и органы человека. Лечение цветом.

1. Красный цвет. Красный полезен органам кровообращения (положительно действуют на кровь гранат, клюква, свекла, земляника), полезен печени и почкам. Он нормализует обмен веществ. При повышении температуры и воспалении красный цвет может навредить. Недостаток красного может привести к анемии.

2. Оранжевый цвет улучшает функции селезенки и поджелудочной железы. При проблемах с селезенкой ешьте абрикосы, морковь, хурму, апельсины, мандарины и др. оранжевые плоды. Оранжевый полезен при астме и бронхите, он укрепляет органы дыхания, повышает аппетит, улучшает пищеварение. При недостатке оранжевого цвета могут развиваться болезни крови и кровообращения.

3. Желтый цвет. Улучшает память, стимулирует интеллект. Благоприятно действует на печень, препятствует застою желчи, полезен для кожи и нервной системы. В народе лечили желудок и печень цветами подсолнечника, считалось, что желтый цвет является очистителем. При недостатке желтого могут возникнуть расстройства деятельности печени, желудка, поджелудочной. Хорошо при проблемах с желудком повесить в кухне яркие желтые занавески.

4. Зеленый цвет. Положительно влияет на иммунную систему и состояние нервной системы. Зеленый цвет нормализует давление, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, лечит аритмию. Зеленым цветом можно вылечить ОРЗ, так как он оказывает противоаллергическое и противовоспалительное действие. Ребенок, проводя лето за городом, на природе, болеет реже, даже если питается однообразно. Да и все люди, а особенно гипертоники, лучше чувствуют себя среди зеленой природы. Недаром хирурги носят зеленую форму. При недостатке зеленого цвета возникает упадок сил, сердечные заболевания, гипертония.

5. Голубой цвет, несомненно один из самых целебных. Он успокаивает, снимает воспаление, может способствовать излечению простудных и инфекционных заболеваний. Все оттенки голубого обладают легким снотворным эффектом. Хороши оттенки голубого в спальне - цвет штор, стен. Голубой цвет способен усмирить аппетит, если есть излишки веса, ешьте на голубой скатерти из голубой посуды, но избыток этого цвета может вызвать депрессию.

6. Синий цвет создает ощущение покоя и комфорта. Так же как и голубой, синий цвет он успокаивает, способствует расслаблению и глубокому дыханию. Синий цвет влияет на область горла (недостаток синего - заболевание гортани, щитовидной железы). Темно - синий цвет (индиго) полезен для зрения (при его недостатке - расстройство зрения). Голубой и синий цвета самые летние, они дарят ощущение свежести и прохлады.

7. Фиолетовый цвет. Отлично повышает интуицию, связан с интеллектом. Частота колебаний фиолетового цвета влияет на мозг (недостаток этого цвета приводит к нервным и умственным расстройствам). В лечебном плане фиолетовый успокаивает нервы, поможет при нервных нарушениях, невралгии, а также болезнях почек, мочевого и желчного пузырей, способствует понижению температуры. Ешьте инжир, тутовые ягоды, любуйтесь фиолетово - лиловыми цветами ириса, гладиолусов, георгинов.

4. Гигиенические средства

Гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма:

1. Личная гигиена.
2. Проветривание
3. Влажная уборка
4. Режим питания
5. Сон
6. Правильное мытье рук
7. Ограничение уровня нагрузки во избежание утомления.

Оптимизация режима пребывания детей в ДОУ.

Оптимизация режима:

1. Создание санитарно-гигиенического режима соответственно СаНиПиН;
2. Строгое соблюдение режимных моментов;
3. Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;
4. Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Большое внимание следует уделить выполнению санитарно – гигиенического режима в группах:

1. Осуществлять проветривание и кварцевание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
2. Дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
3. Не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
4. Для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
5. Два раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
6. Два раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
7. Правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
8. Своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
9. Соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
10. Во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12-12,5 часов, из которых 2,0-2,5 отводится дневному сну. Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима для вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Таблица 12

Режим двигательной активности воспитанников МБДОУ – детский сад № 351 «Крепыш».

Формы организации двигательной активности	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст		Особенности организации
1. Физическая культура	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	3 раза в неделю. (Один раз на улице)
2. Утренняя гимнастика	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.	Ежедневно в физкультурном зале. В теплое время года на улице.
3. Физкультминутка.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содер-

					жания образовательной деятельности и состояния детей.
4. Гимнастика после дневного сна	8 мин	10 мин	10 мин	10 мин	Ежедневно, после подъема
5. Дыхательная гимнастика	3-4 мин.	4 мин.	5 мин.	5 мин.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы: на физкультурных занятиях, физкультминутках, во время занятий, после сна, во время утренней гимнастики, на музыкальных занятиях.
6. Зрительная гимнастика	3-4 мин.	4 мин.	5 мин.	5 мин.	Ежедневно в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.
7. «Гимнастика маленьких волшебников»	10 мин	15 мин	15 мин	15 мин	2 раза в неделю на занятиях физической культуры.
8. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	15 мин.	20 мин.	20-30 мин.	30 мин.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобраны с учетом индивидуальных

					особенностей детей.
9. Музыкально-ритмические занятия	на музыкальных занятиях 6 – 8 мин.	на музыкальных занятиях 8 – 10 мин.	на музыкальных занятиях 12 – 15 мин.	на музыкальных занятиях 12 – 15 мин.	2 раза в неделю по расписанию
10. День здоровья					1 раз в месяц. Проводится как совместные мероприятия, так и мероприятия отдельно по группам.
11. Неделя здоровья					3-4 раза в год. Проводится как совместные мероприятия, так и мероприятия отдельно по группам.
12. Пальчиковая гимнастика	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.
13. Упражнения	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	ежедневно

ния для мелкой моторики рук 14. Артикуляционная гимнастика	5 мин	7 мин	7 мин	7 мин	2 раза в неделю по подгруппам (проводится учителем-логопедом)
15. Гимнастика для повышения тонуса организма	2 мин	3 мин	3 мин	3 мин	Ежедневно, во время утренней гимнастики, гимнастики после сна.
16. Корригирующая гимнастика (профилактика нарушения осанки и плоскостопия)	5 мин	7 мин	7 мин	7 мин	Элементы корригирующей гимнастики включаются в комплекс утренней зарядки, на занятиях физкультуры
17. Оздоровительный бег	3-7 мин	3-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	Проводится по подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
18.Лечебная физкультура	12-20 мин	12-20 мин	12-20 мин	12-20 мин	2 раза в неделю или курсами ежедневно в течение 10 дней подряд с последующим перерывом. Проводится по рекомендации врача.
19. Занятия на тренажерах	15 мин	17 мин	20 мин	20 мин	2 раза в неделю
20. Психогимнастика			25 мин	25 мин	1 раз в неделю со старшего возраста. Проводит психолог.

21. Самостоятельная двигательная деятельность.	Не менее 40 мин	Не менее 40 мин	Не менее 40 мин	Не менее 40 мин	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
--	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	---

5. Валеологические и экологические проекты.

Метод проектов не является принципиально новым в мировой педагогической практике. Он возник еще в начале XX столетия в Америке. Его называли также методом проблем и связывался он с идеями гуманистического направления в философии и образовании, разработанными американским философом и педагогом Дж. Дьюи, а также его учеником В.Х. Килпатриком. Учеными было дано определение метода проектов как процесса планирования целесообразной (устремленной) деятельности в связи с разрешением какого-либо учебно-школьного задания в реальной жизненной обстановке.

Проектный метод обучения представляет собой гибкую модель организации образовательного процесса, ориентированную на творческую самореализацию личности ребенка, развитие его интеллектуальных возможностей, волевых качеств и творческих способностей в процессе выполнения творческих проектов. Творческие проекты являются средством интеграции, дифференциации и гуманизации образования, значимым средством развития ребенка.

Метод проектов - это путь познания, способ организации процесса познания. Поэтому, если мы говорим о методе проектов, то имеем в виду именно способ достижения дидактической цели посредством детальной разработки проблемы (ее технологизации), которая должна завершиться вполне реальным, осязаемым практическим результатом, оформленным тем или иным образом.

В основу метода проектов положена идея, составляющая суть понятия «проект», его прагматическая направленность на результат, который можно получить при решении той или иной практически или теоретически значимой проблемы. Этот результат можно увидеть, осмыслить, применить в реальной практической деятельности. Чтобы добиться такого результата, необходимо научить детей самостоятельно мыслить, находить и решать проблемы, привлекая для этой цели знания из разных областей, умения прогнозировать результаты и возможные последствия разных вариантов решения, умения устанавливать причинно-следственные связи.

Метод проектов всегда ориентирован на самостоятельную деятельность детей - индивидуальную, парную, групповую, которая выполняется в течение определенного отрезка времени.

Метод проектов всегда предполагает решение какой-то проблемы. Решение проблемы предусматривает, с одной стороны, использование совокупности, разнообразных методов, средств обучения, а с другой, предполагает необходимость интегрирования знаний, умений применять знания из различных областей науки, техники, технологии, творческих областей. Результаты выполненных проектов должны быть, что называется, «осязаемыми», то есть, если это теоретическая проблема, то конкретное ее решение, если практическая - конкретный результат, готовый к использованию (в совместной деятельности детей в детском саду, в реальной жизни).

Если говорить о методе проектов как о педагогической технологии, то эта технология предполагает совокупность исследовательских, поисковых, проблемных методов, творческих по самой своей сути.

Метод проектов – образовательная технология, которая позволяет создавать естественную среду для формирования у дошкольников интегративных качеств (личностных, интеллектуальных, физических). Уникальность использования технологии в детском саду в том, что она позволяет развивать у детей не только личностных, интеллектуальных, физических качеств, но и способности разрешения проблем в самостоятельной и совместной деятельности детей.

Относительно применения технологии метода проектов, в ходе формирования интегративных качеств детей дошкольного возраста, можно отметить, что в его основу положена идея о направленности познавательной деятельности дошкольников на запланированный результат (специально организованный педагогом и самостоятельно выполняемый детьми комплекс действий), который получается при решении той или иной актуальной практически или личностно значимой для группы или отдельного ребенка проблемы.

Цель метода проектов - направить познавательную деятельность воспитанников на определенный и запланированный результат, который получается при решении той или иной теоретически или практически значимой проблемы.

Данная цель может быть решена при совокупности воспитательно-образовательных задач:

1. Развивать комплексные умения и навыки: исследовательские, рефлексивные, самооценочные.
2. Развивать познавательный интерес детей через создание проблемной ситуации.
3. Формировать активную, самостоятельную и инициативную позицию детей.

Концептуальные положения, разработанные Дж. Дьюи, раскрывают логику метода проекта. Суть идей ученого заключается в следующем:

- Ребенок в онтогенезе повторяет путь человечества в познании.
- Усвоение знаний есть спонтанный, неуправляемый процесс.

- Ребенок усваивает материал, не просто слушая или воспринимая органами чувств, а как результат удовлетворения возникшей у него потребности в знаниях, являясь активным субъектом своего обучения.

- Условиями успешности обучения являются: проблематизация учебного материала - «Знания – дети удивления и любопытства»; активность ребенка - «Знания должны усваиваться с аппетитом» ; связь обучения с жизнью ребенка, игрой, трудом.

Принципы педагогической технологии метода проектов, разработанные И.А. Колесниковой:

- принцип прогностичности обусловлен самой природой проектирования, ориентированного на будущее состояние объекта;

- принцип пошаговости: природа метода проектов предполагает постепенный переход от проектного замысла к формированию образа цели и образа действий. От него – к программе действий и ее реализации. Причем, каждое последующее действие, основывается на результатах предыдущего;

- принцип нормирования требует обязательности прохождения всех этапов создания проекта в рамках регламентированных процедур, в первую очередь связанных с различными формами организации мыследеятельности воспитанников;

- принцип обратной связи напоминает о необходимости после осуществления каждой проектной процедуры получать информация о ее результативности и соответствующим образом корректировать действия;

- принцип продуктивности подчеркивает прагматичность метода проектов, обязательность ориентации проектной деятельности на получение значимого и реального результата, имеющего прикладную значимость;

- принцип культурной аналогии указывает на адекватность результатов проектирования определенным культурным образцам. Чтобы быть включенным в процесс, необходимо научиться понимать и чувствовать свое место в нем, формулировать собственный взгляд на проблему;

- принцип саморазвития касается как субъекта проектирования на уровне ветвящейся активности участников, так и порождения новых проектов в результате реализации поставленных целей.

Особенности педагогической технологии метода проектов:

- предоставляет возможность приобретать умение ставить и осознавать проблему, решать ее, так как ориентирована на практические методы приобретения знаний;

- предоставляет возможность саморазвития и самореализации в личностно-ориентированном взаимодействии ребенка и взрослого, влияет на формирование социально-коммуникативной компетентности воспитанников, так как, исходя из специфики возраста участников проекта, дошкольные проекты в основном носят совместный характер (но, безусловно, важна направляющая роль взрослого);

- позволяет осуществлять самостоятельный поиск и отбор информации, что влияет на формирование информационной и технологической компетентностей участников проекта.

Проекты различаются по доминирующей деятельности участников и могут быть: практико-ориентированными, исследовательскими, информационными, творческими, ролевыми. По комплексности и характеру контактов проекты можно разделить на моно- и межпредметные. По продолжительности - на мини-проекты, краткосрочные и долгосрочные проекты.

Основные этапы педагогической технологии метода проектов

1. Ценностно-ориентированный этап: мотивация детей к проектной деятельности, раскрытие значимости и актуальности темы, формулирование проблемы, введение детей в проблемную ситуацию. Активность ребенка направлена на сознание и осмысление актуальности темы, мотива деятельности, формулирование проблемы, вхождение в проблемную ситуацию.

2. Конструктивный этап: планирование объединения рабочих групп, поиск литературы, помощь в планировании этапов практической деятельности, стимулирование поисковой деятельности детей. Дошкольники включаются в проектную деятельность в составе групп или индивидуально, сбор материалов по теме.

3. Практический этап: осуществляется координация деятельности детей, консультирование по возникающим вопросам, стимулирование деятельности. Дети поэтапно реализуют содержание деятельности по решению проблемы.

4. Заключительный этап: педагог оказывает помощь в оформлении проекта, подводит детей к формулировке выводов по проблеме проекта. Оформляются результаты, продукт деятельности, формулируются выводы.

5. Презентационный этап включает подготовку экспертов, организацию проведения презентации. Проходит презентация проекта, защита его основных позиций.

6. Оценочно-рефлексивный этап предполагает стимулирование детей к самоанализу и самооценке. Происходит оценка деятельности по педагогической эффективности проекта, совместная с детьми экспертная оценка результативности осуществленной работы, самооценка детьми своего вклада в проект, собственной деятельности.

Мотивационная характеристика

педагогической технологии метода проектов

- Технология метода проектов основана на создании особого вида мотивации – проблемной мотивации, поэтому требует адекватного конструирования дидактического содержания материала, который должен быть представлен как цепь проблемных ситуаций.
- Технологию метода проектов в ДОУ можно представить как способ организации педагогического процесса, основанный на взаимодействии педагога и воспитанника, способ взаимодействия с окружающей средой, поэтапная прак-

тическая деятельность по достижению поставленной цели и дидактической задачи, получения реального, творческого продукта, который можно использовать в дальнейшей деятельности, и презентации полученных результатов.

- Отбор самых актуальных сущностных задач, интересных для воспитанников, побуждение к самостоятельной постановке проблемы, выбора темы проекта.
- Личностно-ориентированное взаимодействие взрослого и ребенка, способное вызвать активную познавательную деятельность воспитанников.

При реализации технологии проектов в воспитательно-образовательный процесс широко включаются методы, основанные на создании проблемных ситуаций, стимулировании активной познавательной деятельности воспитанников, предполагающей поиск и решение сложных вопросов, требующих актуализации знаний, аналитической деятельности, умения видеть в отдельных фактах проявления закономерностей, сущностных характеристик явления.

Совокупность методов возможно представить следующей классификацией:

- Проблемно - поисковые методы: проблемные вопросы, тематические беседы, исследование (исследовательский проект), поэтапное выполнение действий.
- Творческие методы: презентация.
- Информационные методы: составление модели источников информации, сбор информации для составления буклетов, организационных материалов.

Развитию личности способствует применение не отдельных методов, а целостная система проектной деятельности, обеспечивающая вхождение дошкольников в процессы поиска, творчества, самостоятельного мышления, выбора средств и способов проектной деятельности.

Таблица 13

Алгоритм действий взрослых и детей на каждом этапе проектной деятельности.

Алгоритм действий	Подражательно-исполнительский этап проектной деятельности	Развивающий этап проектной деятельности	Творческий этап развития проектной деятельности
Шаг 1	Определение проблемы, отвечающей потребностям детей	Выделение (взрослым или детьми) проблемы, отвечающей потребностям детей или обеих сторон	
Шаг 2	Постановка цели проекта, его мотивация	Совместное определение цели проекта, прогнозирование результата	Самостоятельное определение детьми цели проекта, прогнозирование результата
Шаг 3	Привлечение детей к участию в планировании деятельности и реализации намеченного плана	Планирование деятельности детьми при незначительной помощи взрослого; определение	Планирование деятельности детьми (при возможном участии взрослого как партнера определение средств реализации проекта

		средств реализации проекта	
Шаг 4	Совместная деятельность взрослого и детей по достижению результата	Выполнение детьми проекта; дифференцированная помощь взрослого	Выполнение детьми проекта; решение творческих споров, достижение договоренности; взаимообучение, помощь друг другу
Шаг 5	Совместный анализ выполнения проекта, переживание результата	Обсуждение результата: хода работы, действий каждого, выяснение причин успехов и неудач	
Шаг 6	-	Совместное определение перспективы развития проекта	Определение перспективы развития проекта

Проектная деятельность позволяет учить детей проблематизации; целеполаганию и планированию содержательной деятельности; элементам самоанализа; представлению результатов своей деятельности и хода работы; презентаций в различных формах с использованием специально подготовленного продукта проектирования (макетов, плакатов моделей, театрализации, сценических представлений); практическому применению знаний в различных (в том числе и нестандартных) ситуациях. Определим следующий алгоритм проектной деятельности педагога и детей

Также технология проектной деятельности может быть использована и в рамках специально организованного обучения детей (в рамках непосредственно образовательной деятельности). Такие занятия имеют определенную структуру и включают в себя: создание мотивации проектной деятельности; введение в проблему; поэтапное решение проблемы в процессе исследовательской деятельности; обсуждение результатов, систематизация информации; получение продукта деятельности; презентация результатов проектной деятельности.

Таким образом, в проектной деятельности происходит формирование субъектной позиции у ребенка, раскрывается его индивидуальность, реализуются интересы и потребности, что в свою очередь, способствует личностному развитию детей.

Все навыки, умения, привычки закрепляются и успешно реализуются в работе с детьми с помощью валеологических и экологических проектов. Работа по проектам организует деятельность детей, направляет на развитие и совершенствование умений, навыков; закрепляются правила личной гигиены, культуры поведения, а также стимулирует детей к здоровому образу жизни, формирует активное отношение к окружающему миру, сопереживания и сопричастности к нему. Участие детей в выполнении проектов способствует установлению активной позиции, в самосоздании экологически здоровой среды, а также к здоровому

образу жизни. В непосредственно-образовательной деятельности дети учатся правилам, умениям жить и заботиться об окружающей среде, о своем здоровье, приобщаются к культуре поведения, личной гигиене.

Предлагаем организовать в ДОУ следующие проекты:

1. Как сберечь присущее дошкольникам доверчивое отношение к людям, открытость к окружающему миру, положительное самоощущение, которое не развивается, а разрушается?
2. Как изменить показатели здоровья и эмоционального благополучия детей в ДОУ от неудовлетворительных к нормальным и стабильным?
3. Как мне быть, чтобы обрести взаимопонимание с некоторыми детьми?
4. Ребенок грызет ногти. Как помочь ему избавиться от этой привычки?
5. Ребенок каждое утро идет в садик со слезами... Как сделать так, чтобы малыш шел в детский сад с радостью?
6. Как объяснить ребенку, что папа не с ними живет?
7. В массовой практике нивелируется индивидуальность детей, как это изменить?
8. В традиционном ДОУ иногда преобладает чисто формальная, «ЗУНовская» ориентация, отсутствует направленность на развитие ребенка. Как это изменить?
9. Преобладающим остается формализованный подход к ребенку, от которого требуется, чтобы он был удобен для ДОУ, а не ДОУ для него. Что делать?
10. Как научить малышей достойно проигрывать в игры? Как научить ребенка правильно принимать свое поражение в игре?
11. В традиционных ДОУ недостаточно используются развивающие системы воспитания. Что делать?
12. Часто у детей дошкольного возраста отсутствует мотивация к укреплению своего здоровья. Что делать?
13. Часто бывают ситуации, в которых воспитатель оценивает личность ребенка, а не его поступок. Что делать?
14. В большинстве случаев слабо выражена направленность на развитие у ребенка поисковых, коммуникативных, проектировочных, общекультурных учебных умений, необходимых в жизни. Что делать?
15. Как научить старших дошкольников этикету?
16. Каким может быть обучение и воспитание дошкольников в сказках, картинках, заданиях?
17. Как развивать адаптационные возможности ребенка?
18. Как выровнять стартовые возможности воспитанников подготовительной группы?
19. У воспитанника недержание... можно-ли ему помочь и как?
20. Как помочь ребенку преодолеть негативные эмоции? Как научить ребенка владеть собой?

Выбор темы определяется так, чтобы она: позволила максимально раскрыться вашим способностям, знаниям, интересам; была стимулирующим психологическим фактором развития, так как это – длительный процесс; позволила раз-

ным типам работников ДОУ (практикам и теоретикам) достичь жизненно-важных целей: решить конкретную проблему практики и определить стратегическое направление поисковой работы на многие годы.

Работу с ключевым понятием темы проекта можно провести через введение алгоритма методики «Зеркало прогрессивных преобразований».

Для этого:

1. Сформулируйте одну конкретную проблему.
2. Выявите и запишите причины ее возникновения. Переведите проблему в ситуацию «плюс».

И тогда: проблема переформулируется в цель, а причины становятся задачами.

6. Безопасность жизнедеятельности воспитанников.

Необходимость формирования безопасности жизнедеятельности, ценностей здорового образа жизни продиктована современной экологической ситуацией, ухудшением состояния здоровья детей.

Безопасность жизнедеятельности включает в себя основные разделы:

1. Ребенок и другие люди
2. Ребенок и природа
3. Ребенок дома
4. Здоровье ребенка
5. Эмоциональное благополучие ребенка
6. Ребенок на улице

Комплекс бесед с воспитанниками представлен в 4.10.

7. Коррекционные, профилактические мероприятия для воспитанников МБДОУ – детского сада № 351 «Крепыш».

Коррекционные, профилактические мероприятия:

1. Ежегодные профилактические осмотры детей специалистами (ЛОР, хирург, окулист, невропатолог, ортопед).
2. Работа ПМПК (педагог-психолог, медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитатель, дефектолог).
3. Комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа
4. Диетотерапия:
 - рациональное питание
 - индивидуальное меню
 - витаминотерапия
5. Профилактические прививки.
6. Массаж.
7. Физиотерапия.

Медико-профилактическое направление включает:

- 1) профилактику заболеваемости:

1. санация носоглотки (полоскание рта и горла отварами трав (эвкалипт, календула, ромашка), раствором морской соли);
2. профилактические прививки (специфическая иммунопрофилактика);
3. дыхательная гимнастика для часто болеющих детей;
4. комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа;
5. своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания.
6. вакцинация против гриппа.
7. контроль за качеством проведения утреннего фильтра на группах.
8. максимальное пребывание детей на свежем воздухе.
9. контроль за режимом проветривания в группах, регулярной влажной уборкой, кварцеванием.
10. введение в меню продуктов, содержащих фитонциды (чеснок, лук)
11. профилактические медикаментозные средства: элеутерококк, сироп шиповника, оксолиновая мазь, витамины.
12. витаминизация 3-го блюда аскорбиновой кислотой.
13. точечный массаж при простудных заболеваниях (Уманская)
14. полоскание горла отварами трав, раствором морской соли.
15. УФО носа, горла по показаниям.

2) диетотерапию:

1. рациональное питание (согласно требований САНПиН)
 - индивидуальное меню (аллергия, хронические заболевания)

При организации питания придерживаться естественных потребностей детей, исключить насильственное кормление. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых, по договоренности. Приучать детей к здоровой пище. Для правильной организации питания в ДОО необходимо проводить:

2. Систематический контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к пищеблоку.
3. Контроль за соблюдением ассортимента продуктов, их качества
4. Соблюдение нормативных требований к качеству и количественному объему пищи в соответствии с возрастом детей.
5. Обеспечение питьевого режима (вода, соки, витаминный чай)
6. Витаминизация третьего блюда.
7. Наличие в меню ежедневно молока, кисломолочных продуктов, сметаны, мяса, картофеля, овощей, фруктов, соков, хлеба, сливочного и растительного масла, сахара, соли.
8. Эстетика организации питания и гигиена приема пищи.
9. Индивидуальное и дополнительное питание в летний оздоровительный период.

3) витаминотерапию:

1. Ревит, аскорбиновая кислота
2. Витаминизация 3 –го блюда: по 50 мг аскорбиновой кислоты на одного человека в напитки (компот) ежедневно. Витамин С (аскорбиновая кислота) стиму-

лирует деятельность желез внутренней секреции, кроветворение, повышает адаптационные способности и сопротивляемость организма к инфекции, интоксикации, перегреванию, охлаждению и т. д. Основными источниками аскорбиновой кислоты являются капуста, картофель, лук зеленый и репчатый, зеленый горошек, салат, свекла, другие овощи, фрукты, ягоды.

3. Витаминизированные напитки: в нашем детском саду в качестве витаминизированного напитка применяется - «Золотой шар». Один стакан (15 г концентрата) напитка обеспечивает половину суточной потребности во всех витаминах и каротине. Особое достоинство напитка – повышенное содержание каротина, ценного пищевого антиоксиданта, стимулирующего иммунную систему, снижающего риск сердечнососудистых и онкологических заболеваний. Ежедневное употребление надежно восполняет недостаточное поступление витаминов с пищей, укрепляет здоровье, снижает заболеваемость, улучшает физическую и умственную работоспособность. Минздравом РФ рекомендовано использование концентрата «Золотой шар» для профилактической витаминизации детей в дошкольных, школьных, лечебно-профилактических учреждениях и домашних условиях.

4)массаж

Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания. В нашем ДООУ применяется:

1. точечный самомассаж - «Гимнастика маленьких волшебников».

2. точечный массаж при простуде по Уманской. 4.11.

5)профилактические прививки согласно национального календаря профилактических прививок.

6)физиопроцедуры

Исследование состояния здоровья детей специалистами ДООУ и детской поликлиники:

1. Осмотр детей медперсоналом (врач-педиатр, старшие медицинские сестры), определение группы здоровья;

2. Диспансеризация детей;

3. Проведение плантографии для ранней диагностики нарушений опорно – двигательного аппарата (плоскостопие);

4. Проведение динамометрии и спирографии для диагностики физической активности;

5. Выявление нарушений двигательной активности, координации движений и т.д. в беседах с родителями и педагогами;

6. Антропометрия - 2 раза в год.

2.6.Организация внешних связей.

Одним из путей повышения качества дошкольного образования мы видим в установлении прочных связей с социумом, как главного акцентного направления дошкольного образования, от которого, на наш взгляд, в первую очередь зависит его качество. Мы считаем, что развитие социальных связей дошкольного образовательного учреждения с культурными и научными центрами дает дополнительный импульс для духовного развития и обогащения личности ребенка с первых лет жизни, совершенствует конструктивные взаимоотношения с родителями, строящиеся на идее социального партнерства. Одновременно этот процесс способствует росту профессионального мастерства всех специалистов детского сада, работающих с детьми, поднимает статус учреждения, указывает на особую роль его социальных связей в развитии каждой личности и тех взрослых, которые входят в ближайшее окружение ребенка. Что в конечном итоге ведет к повышению качества дошкольного образования. Коллектив нашего детского сада строит связи с социумом на основе следующих принципов (на примере нескольких организаций): учета запросов общественности, принятия политики детского сада социумом, формирования содержания обязанностей детского сада и социума, сохранения имиджа учреждения в обществе, установления коммуникаций между детским садом и социумом. Работая в таких условиях, мы создаём возможность расширять культурно-образовательную среду и влиять на широкий социум, гармонизируя отношения различных социальных групп, получая определенные социальные эффекты образовательной деятельности. Предметом взаимодействия и сотрудничества является ребенок, его интересы, заботы о том, чтобы каждое педагогическое воздействие, оказанное на него, было грамотным, профессиональным и безопасным. Взаимоотношения в нашем детском саду строятся с учетом интересов детей, родителей и педагогов и, конечно же, красной чертой проходит оздоровление всех субъектов образовательного процесса. Система организации совместной деятельности с социальными институтами:

- заключение договора о совместной работе;
- составление плана совместной работы;
- информирование родителей о проводимых мероприятиях;
- активное участие родителей в запланированных мероприятиях;
- проведение встреч с администрацией социальных партнеров, направленных на выявление проблем в совместной деятельности учреждений;
- совместные совещания по итогам учебного года.

Анализ выявленных потенциальных возможностей и интересов детей и их дифференциация позволили спланировать и организовать совместную работу нашего МБДОУ с общественными и социальными институтами, имеющими свои интересы в образовательной сфере. Сотрудничество с каждым учреждением строится на договорной основе с определением конкретных задач по развитию ребенка и конкретной деятельности. Организация социокультурной связи между детским садом и этими учреждениями позволяет использовать максимум возможностей для развития интересов детей и их индивидуальных возможностей, решать многие образовательные задачи, тем самым, повышая качество

образовательных услуг и уровень реализации стандартов дошкольного образования.. Поскольку о качестве дошкольного образования можно говорить только тогда, когда в нем присутствуют здоровьесберегающая и здоровьеукрепляющая составляющие, одной из задач педагогического коллектива является налаживание тесного сотрудничества детского сада с детской поликлиникой. Построено четкое взаимодействие этих институтов детства: с одной стороны, врач-педиатр, информируют родителей и педагогов о необходимости оказания помощи детям, с другой - медсестра детского сада, учитель-логопед, психолог, дефектолог активно включаются в деятельность поликлиники. Медицинский персонал контролирует физическую нагрузку на занятиях, которая варьируется в соответствии с состоянием здоровья и темпом физического развития ребенка на основе медицинских показаний и наблюдений за самочувствием. В тетрадах здоровья прослеживается физическое и психическое состояние ребенка с момента поступления в детский сад до выпуска в школу: антропометрия, динамика заболеваемости, переход из одной группы здоровья в другую, данные осмотра врачами и педагогами-специалистами. Взаимодействие детского сада и школы носит гуманистический характер, основывается на взаимопонимании, сотрудничестве, доверительности. Нами разработана стратегия совместных действий по развитию познавательной активности ребенка, творческих способностей, инициативы и самостоятельности, коммуникативности, любознательности, исследовательского интереса, ответственности, произвольности, которые являются основаниями преемственности для дошкольного учреждения и начальной школы. На основании изученных материалов по адаптации педагоги, медицинские работники и психологи составляют планы индивидуальной работы по обеспечению эмоционального благополучия, легкой адаптации к обучению в школе каждого воспитанника-ученика. Для создания у ребенка целостного представления об окружающем мире, развития познавательной мотивации, освоения им общечеловеческих ценностей, формирования базиса личностной культуры мы установили тесные связи с центральной детской библиотекой. Данное учреждение в своем пространстве совмещает различные временные связи, нравственные, художественные и эстетические ценности. Тесное взаимодействие работников библиотеки и воспитателей дошкольного учреждения позволяет добиться эффективного педагогического результата. Задачи художественно-эстетического воспитания дошкольников успешно решаются в процессе приобщения детей к театральной и музыкальной культуре, развития представлений о различных жанрах искусства музыкальная школа - это особый мир, где ребенок познает сущность добра и зла, но и приобщается к большому искусству. Педагоги и учащиеся музыкальной школы проводят огромную творческую работу со своими маленькими зрителями, привлекая их к участию в различных театрализованных представлениях, концертах, создавая для них настоящий праздник. Существенным признаком качества современного дошкольного образования является налаживание взаимодействия с семьями воспитанников, включение родителей в учебно-воспитательный процесс как равноправных и равноответственных партнеров, формирование у них чувства понимания важ-

ности и необходимости их роли в жизни ребенка и изменение их завышенных ожиданий от детей и детского сада.

Педагогический коллектив активно изучает формы взаимодействия с семьями воспитанников, которые позволяют достигнуть реального сотрудничества. В планировании работы мы учитываем не только уровень знаний и умений семейного воспитания самих педагогов, но и уровень педагогической культуры семей, а также социальный запрос родителей (интересы, нужды, потребности). Педагоги регулярно проводят социологический анализ контингента семей воспитанников и их родителей, что помогает установлению согласованности действий, единства требований к детям, организации разных видов детской деятельности. Основой критериев оценки работы с семьей коллектив детского сада считает желание ребенка посещать наше учреждение.

Глава 3. Оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста.

Цель образования детей дошкольного возраста: с первых лет жизни формировать основы экологологического сознания детей, развивать экологологическую направленную деятельность дошкольников, закладывать у детей основы здорового образа жизни, осуществлять охрану и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи экологического образования

Младшая группа

1. Воспитывать у ребенка бережное и сочувственное отношение к объектам окружающей природы.
2. Развивать у ребенка детскую любознательность, познавательный интерес к объектам живой и неживой природы.
3. Формировать у ребенка позитивное отношение к миру природы, эмоциональную отзывчивость к эстетической стороне природного окружения.

Средняя группа

1. Формировать у ребенка представления о качествах и свойствах объектов неживой природы и природных материалов;
2. Формировать у ребенка представления о предметах и материалах, созданных руками человека, зависимости их назначения от свойств;
3. Развивать у ребенка способность выделять в самых общих чертах основные закономерности природных явлений;
4. Развивать у ребенка способность творчески мыслить, желание приобретать новые знания о природе.

Старшая группа

1. Воспитывать у ребенка охранительно-бережное и действенное отношение к природному миру ближайшего окружения как среды жизни ребенка.
2. Формировать у ребенка представления о взаимообусловленных жизненных связях природного мира;

3. Формировать у ребенка элементарные представления о Свердловской области, Земном шаре.

4. Развивать у ребенка обобщенные представления о цикличности изменений в природе (весной, летом, осенью, зимой) по существенным признакам;

5. Развивать у ребенка способность чувствовать и осознавать себя частью природы, выражать свою собственную субкультуру в ней и определять гуманно-гармоничную позицию в природной среде.

Подготовительная группа

1. Воспитывать у ребенка охранительно-бережное и действенное отношение к природному миру ближайшего окружения как среды жизни ребенка.

2. Формировать у ребенка представления о взаимообусловленных жизненных связях природного мира и мира людей;

3. Формировать у ребенка элементарные представления о Свердловской области, Земном шаре, атмосфере, как целостном географическом пространстве.

4. Развивать у ребенка стремление к познанию природы через творческо-экспериментальную деятельность;

5. Развивать у ребенка обобщенные представления о цикличности изменений в природе (весной, летом, осенью, зимой) по существенным признакам;

6. Развивать у ребенка способность чувствовать и осознавать себя частью природы, выражать свою собственную субкультуру в ней и определять гуманно-гармоничную позицию в природной среде.

Качественные составляющие экологической образованности детей

Младший дошкольный возраст		
4-й год жизни		Степень проявления образовательных достижений ребенка
В сфере экологического воспитания ребенка		
Деятельностно - коммуникативная составляющая образованности	Предметно-информационная составляющая образованности	Условные обозначения
1. Умение выполнять совместно с воспитателем посильные действия по уходу за растениями и животными. 2. Умение различать и правильно называть предметы и объекты природы. 3. Умение различать и правильно	1. Понимание специфики живого объекта, его принципиального отличия от предмета (неживого объекта). 2. Иметь представления о растениях, часто встречающихся в ближайшем окружении. 3. Иметь представления о животных, часто встречающихся в ближайшем окружении. 4. Иметь представления о характерных признаках хорошего и неудовлетворительного состояния растений и основ-	<u>Красный цвет</u> – превышает возрастную норму- ребенок различает конкретные виды живой и неживой природы. Определяет признаки живого и неживого. Охотно участвует в уходе за растениями со взрослыми. Эмоционален в общении с природой. <u>Зеленый цвет</u> - соответствует возрастной норме – ребенок различает, называет конкретные виды живой и неживой природы. Определяет призна-

называть представителей растительного и животного мира ближайшего окружения.	ными способами ухода за ними. 5.Иметь представления о ярких отличительных признаках и свойствах предметов (объектов) неживой природы. 6.Иметь представления о смене времен года, характерных особенностях каждого сезона.	ки живого и неживого. Активно участвует в уходе за растениями. Любопытен, эмоционален в общении с природой, проявляет бережное отношение к ней. <u>Синий цвет</u> – на индивидуальном уровне развития – ребенок по просьбе взрослого различает и называет несколько объектов природы. Проявляет живой интерес к ярким, динамичным объектам природы. Под влиянием взрослого выражает сочувствие, сопереживание. Эпизодически проявляет любознательность.
Средний дошкольный возраст		
5-й год жизни		Степень проявления образовательных достижений ребенка
В сфере экологического воспитания ребенка		
Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности	Предметно-информационная составляющая образованности	Условные обозначения
1. Умение выполнять совместно с воспитателем посильные действия по уходу за растениями и животными. 2. Умение бережно относиться к природе. 3. Умение различать и правильно называть представителей растительного и животного мира ближайшего окружения.	1.Иметь представления об отличительных признаках и свойствах предметов (объектов) неживой природы. 2.Знание особенностей явлений природы. 3.Иметь представления об использовании природных материалов в хозяйственной деятельности человека. 4.Иметь представ-	<u>Красный цвет</u> – превышает возрастную норму- ребенок различает виды живой и неживой природы. Определяет признаки живого и неживого. Охотно участвует в уходе за растениями. Бережно относится к природе. Знает качества и свойства объектов живой и неживой природы. Использует природные материалы в своей самостоятельной деятельности. <u>Зеленый цвет</u> - соответствует возрастной норме – ребенок различает, называет виды живой и неживой природы. Оп-

	<p>ления о закономерности жизнедеятельности животных в разное время года.</p> <p>5.Иметь представления о закономерности роста растений в разное время года.</p> <p>6.Иметь представления о качествах и свойствах объектов неживой природы (песка, воды, камня).</p>	<p>ределяет признаки живого и неживого. Активно участвует в уходе за растениями. Любопытен, эмоционален в общении с природой, проявляет бережное отношение к ней. С помощью воспитателя называет качества и свойства объектов живой и неживой природы.</p> <p><u>Синий цвет</u> – на индивидуальном уровне развития – ребенок по просьбе взрослого различает и называет несколько объектов природы. Проявляет живой интерес к ярким, динамичным объектам природы. Под влиянием взрослого выражает сочувствие, сопереживание. Эпизодически проявляет любознательность.</p>
--	---	---

Старший дошкольный возраст		
6-7-й год жизни		Степень проявления образовательных достижений ребенка
В сфере экологического воспитания ребенка		
Деятельностно-коммуникативная составляющая образованности	Предметно-информационная составляющая образованности	Условные обозначения
1.Умение наблюдать за отдельными природными явлениями и объектами родного края, сравнивать, делать умозаключения. 2.Умение составлять описательные рассказы о растениях и животных, отражать в речи результаты наблюдения, сравнения. 3.Умение соблюдать правила безопасного поведения в процессе взаимодействия с	1.Иметь представления о предметах живой и неживой природы экосистем Урала. 2.Иметь представления о самооценности и необходимости бережного отношения к природному окружению. 3.Иметь представ-	<u>Красный цвет</u> – превышает возрастную норму- ребенок знает признаки живого, устанавливает связи между состоянием живых существ, средой обитания и соответствием условий потребностям. Пользуется наблюдением для познания природы. Трудовые процессы выполняет самостоятельно, достигает хороших результатов. Бережно относится к приро-

<p>природными объектами.</p> <p>4.Навыки элементарного экспериментирования с объектами и явлениями природы Урала.</p> <p>5.Умение использовать в экспериментальной деятельности измерительные приборы, созданные человеком.</p> <p>6.Умение собирать коллекции из уральского природного материала (исключение составляют живые объекты), классифицировать и обобщать их по разным признакам.</p> <p>7.Умение выражать эмоциональное отношение к природе.</p> <p>8.Навыки экологически грамотного поведения в природных, социальных условиях, рационального природопользования (экономия воды, света);</p> <p>9.Умение описывать знакомые географические объекты и явления, называть и показывать их на географической карте Свердловской области, ближайшей местности;</p> <p>10.Умение вычленять простейшие закономерности между отдельными компонентами и целостными природными, хозяйственными и социальными системами родного края.</p> <p>11.Умение различать источники географической информации и правильно применять их в конкретных жизненных ситуациях.</p> <p>12.Проявление эмоциональ-</p>	<p>ление о тесной связи объектов живой и неживой природы (на примере экосистем родного края), о взаимосвязи между способами питания, местами обитания и внешними условиями, о некоторых отрицательных последствиях нарушения таких связей.</p> <p>4.Иметь представления о природе как взаимосвязанной, упорядоченной и чувствительной к вмешательству человека целостности.</p> <p>5.Иметь представления о взаимосвязи, взаимодействии и взаимовлиянии человека и окружающей среды.</p> <p>6.Иметь элементарные представления о природе, населении и хозяйстве родного края, Свердловской области.</p> <p>7.Иметь представления об экологически целесообразном (не разрушающем целостность природы и качества окружающей среды)</p>	<p>де. Эмоционально воспринимает природу.</p> <p><u>Зеленый цвет</u>- соответствует возрастной норме – ребенок знает основные признаки живого, устанавливает связи между состоянием живых существ, средой обитания и соответствием условий потребностям. Пользуется наблюдением для познания природы. Трудовые процессы выполняет самостоятельно, достигает хороших результатов. Бережно, заботливо, гуманно относится к природе, нетерпим к другим в случае нарушения ими правил общения с природой. Эмоционально воспринимает природу, видит ее красоту.</p> <p><u>Синий цвет</u> – на индивидуальном уровне развития – ребенок различает большое количество объектов природы, вычленяет характерные и под руководством педагога – существенные признаки. Устанавливает частные и некоторые общие связи. Трудовые процессы выполняет самостоятельно, достигает хороших результатов. К проявлениям негативного отношения к природе другими детьми часто пассивен.</p>
--	---	--

но-положительного отношения к процессу экспериментирования с различными природными материалами.	<p>поведении в быту, на отдыхе, при изучении природных объектов и явлений, о необходимости экономного, бережного отношения к природе.</p> <p>8.Иметь представления о природно-климатических зонах, условиях жизни на Урале, о богатствах недр Земли, Урала.</p> <p>9.Иметь пространственное представление наиболее важных географических объектов в ближайшем окружении, в масштабах своего дома, детского сада, микрорайона и Свердловской области.</p>	
---	--	--

По всем возрастам составляем таблицу:

Образовательные достижения в сфере экологической деятельности детей

Качественные составляющие образованности (П-И – предметно-информационная, Д-К – деятельностно-коммуникативная)

№	ФИ ребенка	Сентябрь / Май									ИТОГОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ 201_ - 201_ уч.г.		
		Д-К			П-И								
		1	2	3	1	2	3	4	5	6			
1													
2													
3													
4													
И И Т	Красный цвет												
	Зеленый												

О Г	цвет												
	Синий цвет												

Задачи валеологического образования

Младшая группа

1. Формировать культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом;
2. Формировать общие сведения о строении тела человека

Средняя группа

1. Формировать культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом;
2. Формировать общие сведения о строении тела человека

Старшая группа

1. Формировать элементарные знания о внешних органах человека;
2. Формировать знания основ первой помощи при травмах, безопасного поведения;
3. Формировать гигиенические навыки по уходу за своим телом, сохранение и укрепление осанки;
4. Развивать физические качества.

Подготовительная группа

1. Формировать знания об анатомическом строении человека;
2. Формировать знания о гигиенических нормах и правилах;
3. Формировать знания основ первой помощи при несчастных случаях.

Качественные составляющие валеологической образованности детей

Младший дошкольный возраст		
4-й год жизни		Степень проявления образовательных достижений ребенка
В сфере валеологического воспитания ребенка		
Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности	Предметно-информационная составляющая образованности	Условные обозначения
1. Умение самостоятельно мыть руки, лицо. 2. Умение самостоятельно полоскать рот после еды. 3. Умение самостоятельно расчесываться. 4. Умение самостоятельно пользо-	1. Знание о человеке: я, мои друзья, семья. 2. Знание о частях тела человека. 3. Знание о том, что на голове есть волосы, уши; на лице – глаза, нос, рот. 4. Знание о том, что каждая часть тела выполняет определенные функции: глаза видят, уши слы-	<u>Красный цвет</u> – превышает возрастную норму – ребенок самостоятельно, без напоминания взрослого следит за своим внешним видом, моет руки, лицо, расчесывается, пользуется носовым платком, салфеткой. Во время еды не разговаривает, тщательно пережевывает пищу. Знает части тела, значение

<p>ваться носовым платком.</p> <p>5. Умение самостоятельно пользоваться салфеткой.</p> <p>6. Уметь тщательно пережевывать пищу, не разговаривая во время еды.</p> <p>7. Умение следить за чистотой своего тела.</p>	<p>шат, нос дышит, руки держат, берут и т.д.</p> <p>5. Знание о значении гигиенических навыков для сохранения здоровья.</p> <p>6. Знание, что при появлении болей необходимо обратиться за помощью к взрослому.</p>	<p>гигиенических навыков для сохранения здоровья.</p> <p><u>Зеленый цвет</u> – соответствует возрастной норме – ребенок с напоминания взрослого следит за своим внешним видом, моет руки, лицо, расчесывается, пользуется носовым платком, салфеткой. Во время еды не разговаривает, тщательно пережевывает пищу. При помощи воспитателя называет части тела.</p> <p><u>Синий цвет</u> – на индивидуальном уровне развития – ребенок не самостоятелен, не следит за своим внешним видом. Во время еды разговаривает. Части тела называет не все.</p>
---	---	--

Средний дошкольный возраст		
5-й год жизни		Степень проявления образовательных достижений ребенка
В сфере валеологического воспитания ребенка		
Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности	Предметно-информационная составляющая образованности	Условные обозначения
1. Умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах. 2. Умение обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. 3. Умение самостоятельно умываться, мыть руки по мере загрязнения, после пользования туалета.	1. Знание о функциях частей тела человека. 2. Знание о разнообразии функций внешних органов: рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат. 3. Знание о строении, функциях частей тела: руки делают много по-	<u>Красный цвет</u> – превышает возрастную норму – ребенок самостоятельно может оказать себе элементарную помощь при ушибах, умеет самостоятельно следить за своим внешним видом. При кашле отворачивается без напоминания. Во время еды сохраняет правильную позу за столом, ест аккуратно. Знает о функциях частей тела, разнообразии функций

<p>том, перед едой.</p> <p>4. Умение полоскать рот после еды, чистить зубы, пользоваться расческой, носовым платком, полотенцем для рук, ног, салфеткой.</p> <p>5. Умение отворачиваться при чихании, кашле.</p> <p>6. Умение во время еды тщательно пережевывать пищу, брать ее понемногу, сохранять правильную позу за столом.</p>	<p>лезных дел, ноги помогают двигаться, голова думает, туловище поворачивается, наклоняется.</p> <p>4. Знание того, что в туловище находятся главные органы: сердце, легкие и др.</p> <p>5. Знание о важности для здоровья сна, питания, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>6. Знание того, что необходимо следить за чистотой воздуха в помещении, проветривать его при необходимости.</p>	<p>внешних органов.</p> <p><u>Зеленый цвет</u> – соответствует возрастной норме – ребенок с помощью взрослого может оказать себе элементарную помощь при ушибах, умеет следить за своим внешним видом. При кашле отворачивается не всегда. Во время еды не всегда сохраняет правильную позу. С помощью взрослого ребенок рассказывает о функциях частей тела, разнообразии функций внешних органов.</p> <p><u>Синий цвет</u> – на индивидуальном уровне развития – ребенок не может оказать себе элементарную помощь при ушибах. Во время еды тяжело сохраняет позу за столом. Не всегда самостоятельно умывается, следит за своим внешним видом.</p>
--	--	---

Старший дошкольный возраст		
6-й год жизни		Степень проявления образовательных достижений ребенка
В сфере валеологического воспитания ребенка		
Деятельностно – коммуникативная составляющая образованности	Предметно-информационная составляющая образованности	Условные обозначения
1. Умение охранять зрение при чтении, при использовании настольных игр, при работе с ножницами, просмотре телепередач 2. Умение делать упражнения для снятия зрительного	1. Знание особенностей строения и функций органов чувств, опорно-двигательного аппарата человека, кожи, зубов. 2. Знание значения тренировки мышц для здоровья человека. 3. Знание гигиены органов чувств, зубов, кожи,	<u>Красный цвет</u> – превышает возрастную норму – ребенок самостоятельно следит за своим зрением, слухом, зубами, осанкой. Умеет подбирать упражнения, оказать первую помощь. <u>Зеленый цвет</u> – соответствует возрастной норме – ребенок с помощью взрослого

<p>напряжения.</p> <p>3. Умение определять остроту слуха, ухаживать за ушами, уберечь уши от холода, не слушать громкую музыку и т.д.</p> <p>4. Умение ухаживать за зубами.</p> <p>5. Умение подбирать упражнения для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.</p> <p>6. Умение сохранять правильную осанку и подбирать упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.</p> <p>7. Умение обратиться к взрослым при ощущении болезни, для оказания первой помощи.</p> <p>8. Умение оказать элементарную помощь другим при носовом кровотечении, порезе, ушибе, укусе кошки, собаки, комаров.</p> <p>9. Умение оказать первую помощь при попадании инородного тела в глаз, ухо, нос, горло.</p>	<p>осанки.</p> <p>4. Знание о роли двигательной активности для укрепления скелета и мышц.</p> <p>5. Знание о необходимости обращаться к взрослому в случае болезни.</p>	<p>следит за своим зрением, слухом, зубами, осанкой. С помощью может подбирать упражнения, оказать первую помощь.</p> <p><u>Синий цвет</u> – на индивидуальном уровне развития – ребенок не всегда следит за своим зрением, слухом, зубами, осанкой. Не может оказать первую помощь.</p>
---	---	--

Подготовительный к школе возраст	
7-й год жизни	Степень проявления образовательных достижений ребенка
В сфере валеологического воспитания ребенка	

		бенка
Деятельностно - коммуникативная составляющая образованности	Предметно-информационная составляющая образованности	Условные обозначения
<p>1. Умение определения пульса человека.</p> <p>2. Умение есть не спеша, тщательно пережевывая пищу, съедать норму блюд.</p> <p>3. Умение правильно мыть овощи, фрукты.</p> <p>4. Умение ухаживать за больными.</p> <p>5. Умение проводить некоторые закаливающие процедуры: полоскание горла, обливание ног.</p> <p>6. Умение оказать первую помощь.</p> <p>7. Умение вызвать службы 01, 02, 03, 04.</p> <p>8. Умение соблюдать правила личной гигиены.</p> <p>9. Умение подбирать упражнения.</p>	<p>1. Знание строения и функций внутренних органов человека, мозга.</p> <p>2. Знание гигиены внутренних органов.</p> <p>3. Знание правил безопасности жизнедеятельности, первой помощи.</p> <p>4. Знание заразных и незаразных заболеваний, правил ухода за больными.</p> <p>5. Знание значения прививок для здоровья.</p> <p>6. Знание о вреде недоедания и переедания, значении витаминов.</p> <p>7. Знание о значении правильного режима дня.</p> <p>8. Знание о роли закаливания и его разнообразии.</p> <p>9. Знание о действиях человека в экстремальных условиях: при пожаре, утечке газа.</p> <p>10. Знание номеров служб.</p> <p>11. Знание правил дорожного движения.</p>	<p><u>Красный цвет</u> – превышает возрастную норму – ребенок самостоятельно проводит некоторые закаливающие процедуры, может вызвать службы, оказать первую помощь. Соблюдает правила личной гигиены. Знает строение и функции внутренних органов человека, роль режимных моментов.</p> <p><u>Зеленый цвет</u> – соответствует возрастной норме – ребенок с помощью взрослого проводит некоторые закаливающие процедуры, может вызвать службы, но не может оказать первую помощь. Соблюдает правила личной гигиены. Знает строение и функции некоторых внутренних органов человека, роль режимных моментов.</p> <p><u>Синий цвет</u> – на индивидуальном уровне развития – ребенок не всегда соблюдает правила личной гигиены. Не может сказать о строении и функции некоторых внутренних органов человека. Не может оказать первую помощь.</p>

По всем возрастам составляем таблицу:

Образовательные достижения в сфере валеологической деятельности детей
 Качественные составляющие образованности (П-И – предметно-информационная, Д-К – деятельностно-коммуникативная)

№	ФИ ребенка	Сентябрь /Май	ИТОГОВАЯ
---	------------	---------------	----------

		Д-К							П-И						ИНФОРМАЦИЯ		
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6			
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	

Глава 4. Примерные комплексы развивающих упражнений по экологовалеологическому образованию детей дошкольного возраста

4.1.Комплекс упражнений «Физкультминутки»

Физкультминутка. А в лесу растет черника.

А в лесу растет черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. (Приседания.)

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)

Физкультминутка. Аист.

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.

Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

А над морем — мы с тобою!

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою! (Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывем по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй. (Дети делают плавательные движения руками.)

А сейчас мы с вами, дети

А сейчас мы с вами, дети,
 Улетаем на ракете.
 На носки поднимись,
 А потом руки вниз.
 Раз, два, три, четыре —
 Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)
 А теперь на месте шаг
 А теперь на месте шаг.
 Выше ноги! Стой, раз, два! (Ходьба на месте.)
 Плечи выше поднимаем,
 А потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи.)
 Руки перед грудью ставим
 И рывки мы выполняем. (Руки перед грудью, рывки руками.)
 Десять раз подпрыгнуть нужно,
 Скачем выше, скачем дружно! (Прыжки на месте.)
 Мы колени поднимаем —
 Шаг на месте выполняем. (Ходьба на месте.)
 От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.)
 И на место вновь вернулись. (Дети садятся.)
Физкультминутка. А часы идут, идут.
 Тик-так, тик-так,
 В доме кто умеет так?
 Это маятник в часах,
 Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
 А в часах сидит кукушка,
 У нее своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
 Прокукует птичка время,
 Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
 Стрелки движутся по кругу.
 Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
 Повернемся мы с тобой
 Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
 А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
 Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
 А бывает, что спешат,
 Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
 Если их не заведут,
 То они совсем встают. (Дети останавливаются.)
Физкультминутка. Бабочка.
 Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
 Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
 Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
 Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)

Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)
Бегут, бегут со двора
Бегут, бегут со двора (Шагаем на месте.)
Гулять, гулять в луга: (Прыжки на месте.)
Курка-гарабурка-каки-таки, (Хлопаем в ладоши.)
Утка-поплавутка-бряки-кряки, (Топаем ногами.)
Гусь-водомусь-гаги-ваги, (Приседаем.)
Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, (Хлопаем в ладоши.)
Свинка-топ стоспинка-чахи-ряхи, (Топаем ногами.)
Коза-дерибоза-мехе-беке, (Приседаем.)
Баран-крутороган-чики-брыки, (Хлопаем в ладоши.)
Корова-комол а-тпруки-муки, (Топаем ногами.)
Конь-брыконь-иги-виги. (Шагаем на месте.)

Физкультминутка. Белки.

Белки прыгают по веткам.
Прыг да скок, прыг да скок!
Забираются нередко
Высоко, высоко! (Прыжки на месте.)
Будем в классики играть
Будем в классики играть,
На одной ноге скакать.
А теперь еще немножко
На другой поскачем ножке. (Прыжки на одной ножке.)

Физкультминутка. Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!
Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)
Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку, (Присели на пол.)
Разомнем мы ножки.
Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)
Раз, два, три!
Согнем левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)
И немного подержали.
Головою покачали (Движения головой.)
И все дружно вместе встали. (Встали.)
Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком — другой прыжок,
Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)
Ванька-встанька
Ванька-встанька, (Прыжки на месте)
Приседай-ка. (Приседания.)
Непослушный ты какой!
Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)
Вверх рука и вниз рука
Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком
менять руки.)
Приседание с хлопками:
Вниз — хлопок и вверх — хлопок.
Ноги, руки разминаем,
Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)
Крутим-вертим головой,
Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)
Физкультминутка. Веселые гуси.
(Музыкальная физкультминутка)
(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)
Жили у бабуси
Два веселых гуся:
Один серый,
Другой белый,
Два веселых гуся.
Вытянули шеи —
У кого длиннее!
Один серый, другой белый,
У кого длиннее!
Мыли гуси лапки
В луже у канавки.
Один серый, другой белый,
Спрятались в канавке.
Вот кричит бабуса:
Ой, пропали гуси!
Один серый,
Другой белый —
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси,
Кланялись бабусе —

Один серый, другой белый,
Кланялись бабусе.
Веселые прыжки
Раз, два — стоит ракета.
Три, четыре — самолет.
Раз, два — хлопок в ладоши, (Прыжки на одной и двух ногах.)
А потом на каждый счет.
Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.
Раз, два, три, четыре —
И на месте походили. (Ходьба на месте.)

Ветер

Ветер дует нам в лицо,
Закачалось деревцо.
Ветер тише, тише, тише.
Деревцо все выше, выше. (Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)
Ветер веет над полями
Ветер веет над полями,
И качается трава. (Дети плавно качают руками над головой.)
Облако плывет над нами,
Словно белая гора. (Потягивания — руки вверх.)
Ветер пыль над полем носит.
Наклоняются колосья —
Вправо-влево, назад-вперед,
А потом наоборот. (Наклоны вправо-влево, вперед-назад.)
Мы взбираемся на холм, (Ходьба на месте.)
Там немного отдохнем. (Дети садятся.)
Ветер тихо клен качает
Ветер тихо клен качает,
Вправо, влево наклоняет:
Раз — наклон и два — наклон,
Зашумел листвою клен. (Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

Вечером

Вечером девочка Мила (Шагаем на месте.)
В садике клумбу разбила, (Прыжки на месте.)
Брат ее мальчик Иван (Приседания.)
Тоже разбил... стакан! (Хлопаем в ладоши.)
Видишь, бабочка летает
Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)
На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)
Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)
За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)
Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)
Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)
Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)
(Г. Виеру)
Вместе по лесу идем
Вместе по лесу идем,
Не спешим, не отстаем.
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)
Вот ромашка, василек,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковер
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой
рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)
К небу ручки протянули,
Позвочник растянули. (Потягивания — руки вверх.)
Отдохнуть мы все успели
И на место снова сели. (Дети садятся.)
Во дворе растет подсолнух
Во дворе растет подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки
вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут
руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперед,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперед и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)
Во дворе стоит сосна
Во дворе стоит сосна,
К небу тянется она.
Тополь вырос рядом с ней,
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки
вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)
Ветер сильный налетал,
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперед-назад.)
Ветки гнутся взад-вперед,
Ветер их качает, гнет. (Рывки руками перед грудью.)

Будем вместе приседать —
 Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)
 Мы размялись от души
 И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)
 Вот летит большая птица
 Вот летит большая птица,
 Плавно кружит над рекой. (Движения руками, имитирующие махи крыльями.)
 Наконец, она садится
 На корягу над водой. (Дети садятся на несколько секунд в глубокий
Вот под елочкой.
 Вот под елочкой зеленой (Встали.)
 Скачут весело вороны: (Прыгаем.)
 Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
 Целый день они кричали, (Повороты туловища влево-вправо.)
 Спать ребятам не давали: (Наклоны туловища влево-вправо.)
 Кар-кар-кар! (Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)
 Только к ночи умолкают (Машут руками как крыльями.)
 И все вместе засыпают: (Садятся на корточки, руки под щеку —
 засыпают.)
 Кар-кар-кар! (Тихо.) (Хлопки над головой в ладоши.)
В понедельник.
 В понедельник я купался, (Изображаем плавание.)
 А во вторник — рисовал. (Изображаем рисование.)
 В среду долго умывался, (Умываемся.)
 А в четверг в футбол играл. (Бег на месте.)
 В пятницу я прыгал, бегал, (Прыгаем.)
 Очень долго танцевал. (Кружимся на месте.)
 А в субботу, воскресенье (Хлопки в ладоши.)
 Целый день я отдыхал. (Дети садятся на корточки, руки под щеку —
 засыпают.)
 Вы достать хотите крышу
 Потянитесь вверх повыше —
 Вы достать хотите крышу. (Потягивания — руки вверх.)
 Раз, два, три,
 Корпус влево поверни.
 И руками помогай,
 Поясницу разминай. (Повороты туловища в стороны.)
 Руки в стороны потянем (Потягивания — руки в стороны.)
 И на место снова сядем. (Дети садятся.)
 Выполняем упражнение
 Выполняем упражнение,
 Быстро делаем движенья.
 Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)

Выросли деревья в поле

Выросли деревья в поле.

Хорошо расти на воле! (Потягивания - руки в стороны.)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется. (Потягивания — руки вверх.)

Вот подул веселый ветер,

Закачались тут же ветки, (Дети машут руками.)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли. (Наклоны вперед.)

Вправо-влево, взад-вперед —

Так деревья ветер гнет. (Наклоны вправо-влево, вперед-назад.)

Он их вертит, он их крутит.

Да когда же отдых будет? (Вращение туловищем.)

Вышел зайчик.

Вышел зайчик погулять.

Начал ветер утихать. (Ходьба на месте.)

Вот он скачет вниз по склону,

Забегает в лес зеленый.

И несется меж стволов,

Средь травы, цветов, кустов. (Прыжки на месте.)

Зайка маленький устал.

Хочет спрятаться в кустах. (Ходьба на месте.)

Замер зайчик средь травы

А теперь замрем и мы! (Дети садятся.)

Вышел клоун.

Вышел клоун на арену, Поклонился всем со сцены, Вправо, влево и вперед... Поклонился всем как мог. (Поклоны.)

Физкультминутка. Вышли мышки.

Вышли мышки как-то раз (Ходьба на месте или продвигаясь вперед в колонне.)

Поглядеть, который час. (Повороты влево, вправо, пальцы «трубочкой» перед глазами.)

Раз, два, три, четыре (Хлопки над головой в ладоши.)

Мышки дернули за гири. (Руки вверх и приседание с опусканием рук "дернули за гири".)

Вдруг раздался страшный звон, (Хлопки перед собой.)

Убежали мышки вон. (Бег на месте или к своему месту.)

Вышли уточки на луг

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря! (Шагаем.)

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)

Гуси шеи выгибают,
Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)
Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)
Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)
Шарик тоже зарычал,
Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)
Зашептал в воде камыш,
Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)
И опять настала тишь,
Ш-ш-ш. (Присели.)

Физкультминутка. Головой качает слон.

Раз, два, три — вперед наклон,
Раз, два, три — теперь назад. (Наклоны вперед, назад.)
Головой качает слон —
Он зарядку делать рад. (Подбородок к груди, затем голову запрокинуть назад.)
Хоть зарядка коротка,
Отдохнули мы слегка. (Дети садятся.)
Головою три кивка
Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)
Головою три кивка. (Движения головой.)
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)
Пять - руками помахать, (Махи руками.)
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

Физкультминутка. Гриша шел.

Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)
Два - грибок, (Наклоны вперед.)
Три - грибок, (Наклоны вперед.)
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте. Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок.)
Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)

Физкультминутка. Хватит спать!

Вот и утро! Хватит спать!
Перед тем, как вылетать,
Надо крылышки размять.
Вверх крыло, вниз крыло,
А теперь наоборот! (Одна прямая рука поднята, другая опущена, рывком руки меняются.)
Крылья в стороны разводим,

А лопатки вместе сводим. (Руки перед грудью, рывки руками в стороны.)
Вправо-влево наклонились,
И вперед-назад прогнулись. (Наклоны влево-вправо, вперед-назад.)
По команде приседаем —
Раз-два-три-четыре-пять.
Упражнение выполняем.
Чур, друзья, не отставать! (Приседания.)
Хомка-хомка, хомячок
Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щеки моет, шейку трет.
Подметает хомка хату
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать. (Дети имитируют все движения хомячка.)
Цапля ходит по воде
Цапля ходит по воде
И мечтает о еде.
Ноги выше поднимай
Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, потом другую.)
Чтоб поймать еду в водице,
Надо цапле наклониться.
Ну-ка тоже наклонись,
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой рукой правую ступню.)
Физкультминутка. Часы.
Тик-так, тик-так —
Все часы идут вот так:
Тик-так. (Наклоните голов то к одному, то к другому плечу.)
Смотри скорей, который час:
Тик-так, тик-так, тик-так. (Раскачивайтесь в такт маятника.)
Налево — раз, направо — раз,
Мы тоже можем так. (Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» голову наклоните к правому плечу, потом — к левому, как часики.)
Тик-так, тик-так.
Чтоб совсем проснуться
Чтоб совсем проснуться,
Нужно потянуться! (Руки вниз перед туловищем, пальцы сплетены.
Положить руки на затылок, локти отвести, туловище выпрямить.)
Распрямились, потянулись,
А теперь назад прогнулись. (Наклоны вперед и назад.)
Спину тоже разминаем,

Взад-вперед ее сгибаем. (Наклоны вперед-назад.)
 Поворот за поворотом,
 То к окну, а то к стене.
 Выполняем упражнение,
 Чтобы отдых дать спине. (Повороты корпуса вправо и влево.)
 Отдохнули мы чудесно,
 И пора на место сесть нам. (Дети садятся.)
Чтобы сильным стать и ловким
 Чтобы сильным стать и ловким, (Сгибание-разгибание рук к плечам в стороны.)
 Приступаем к тренировке. (Шагаем на месте.)
 Носом вдох, а выдох ртом. (Руки на поясе, вдох-выдох.)
 Дышим глубже, (Руки вверх-вдох; руки вниз-выдох.)
 А потом шаг на месте, не спеша. (Шагаем на месте.)
 Как погода хороша! (Прыжки на месте.)
 Не боимся мы пороши, (Шагаем на месте.)
 Ловим снег — хлопок в ладоши. (Хлопаем в ладоши.)
 Руки в стороны, по швам, (Руки в стороны.)
 Хватит снега нам и вам. (Хлопаем в ладоши.)
 Мы теперь метатели, (Изображаем метание левой рукой.)
 Бьем по неприятелю. (Изображаем метание правой рукой.)
 Размахнись рукой - бросок! (Изображаем метание левой (правой) рукой.)
 Прямо в цель летит снежок. (Хлопаем в ладоши.)
 Что там чудится в тумане?
 Что там чудится в тумане? (Дети вытягивают руки вперед.)
 Волны плещут в океане. (Дети машут руками, изображая волны.)
 Это мачты кораблей. (Дети вытягивают руки вверх.)
 Пусть плывут сюда скорей! (Дети приветственно машут руками.)
 Мы по берегу гуляем,
 Мореходов поджидаем, (Ходьба на месте.)
 Ищем ракушки в песке (Наклоны.)
 И сжимаем в кулаке. (Дети сжимают кулачки.)
 Чтоб побольше их собрать, —
 Надо чаще приседать. (Приседания.)
 Шеей крутим осторожно
 Шеей крутим осторожно —
 Голова кружиться может.
 Влево смотрим — раз, два, три.
 Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)
 Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)
 И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)
Это легкая забава
 Это легкая забава —

Повороты влево-вправо.
Нам известно всем давно —
Там стена, а там окно. (Повороты туловища вправо и влево.)
Приседаем быстро, ловко.
Здесь видна уже сноровка.
Чтобы мышцы развивать,
Надо много приседать. (Приседания.)
А теперь ходьба на месте,
Это тоже интересно. (Ходьба на месте.)

Физкультминутка. Юрта.

Юрта, юрта, круглый дом, (Шагаем на месте.)
Побывайте в доме том! (Развели руки в стороны.)
Гости явятся едва (Повороты туловища влево-вправо.)
В печку прыгают дрова. (Прыжки на месте.)
Печка жарко топится, (Хлопаем в ладоши.)
Угостить торопится. (Присели.)
Ладушки, ладушки, (Хлопаем в ладоши.)
Круглые оладушки. (Шагаем на месте.)

Я иду и ты идешь.

Я иду и ты идешь — раз, два, три. (Шагаем на месте.)
Я пою и ты поешь — раз, два, три. (Хлопаем в ладоши.)
Мы идем и мы поем — раз, два, три. (Прыжки на месте.)
Очень дружно мы живем — раз, два, три. (Шагаем на месте.)

Я мороза не боюсь.

Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.)
С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.)
Подойдет ко мне мороз, (Присели.)
Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.)
Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.)
Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)

Я на скрипочке играю

Я на скрипочке играю,
Тили-тили-тили. (Показываем, как играют на скрипочке.)
Скачут зайки на лужайке,
Тили-тили-тили. (Прыгаем.)
А теперь на барабане.
Бум-бум-бум, (Хлопаем в ладоши.)
Трам-трам-трам! (Топаем ногами.)
В страхе зайки разбежались по кустам. (Присели.)
Я чайник — ворчун
Я чайник — ворчун, хлопотун, сумасброд, (Шагаем на месте.)
Я всем напоказставляю живот, (Руки на пояс, повороты туловища влево-вправо.)
Я чай кипячу, клоочу и кричу: (Хлопаем в ладоши.)

— Эй, люди, я с вами чай попить хочу! (Прыжки на месте.)

Теплоход

От зеленого причала

Оттолкнулся теплоход, (Дети встали.)

Раз, два,

Он шагнул назад сначала (Шаг назад.)

Раз, два,

А потом шагнул вперед, (Шаг вперед.)

Раз, два,

И поплыл, поплыл по речке, (Волнообразное движение руками.)

Набирая полный ход. (Ходьба на месте.)

Тик-так

Кто там ходит влево-вправо?

Это маятник в часах.

Он работает исправно

И твердит: «Тик-так, тик-так». (Руки на поясе, наклоны вправо и влево.)

А над ним сидит кукушка.

Это вовсе не игрушка.

Птица дверцу открывает,

Время точное сообщает. (Руки согнуты перед грудью, резкими рывками руки распрямляются в стороны.)

А часы идут, идут,

Не спешат, не отстают.

Мы без них не будем знать,

Что уже пора вставать. (Ходьба на месте.)

Тихо плещется вода

Тихо плещется вода,

Мы плывем по теплой речке. (Плавательные движения руками.)

В небе тучки, как овечки,

Разбежались, кто куда. (Потягивания — руки вверх и в стороны.)

Мы из речки вылезаем,

Чтоб обсохнуть, погуляем. (Ходьба на месте.)

А теперь глубокий вдох.

И садимся на песок. (Дети садятся.)

Тра-та-та!

(Эта веселая игра приучает детей к четкому соблюдению ритма. Все ученики хором повторяют.)

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та, тра-та!

Тра-та, та-та-та, тра-та, та-та-та.

Тра-та, та-та-та, тра-та. (Затем каждый отбивает этот ритм кулаком о ладонь. В заключение все молча, без движений, в полной тишине, не шевеля

губами, повторяют про себя текст («Тра-та, та-та-та, тра-та...») и в

нужный момент (никто знака не подает) должны воскликнуть хором последнее «тра-та!»)

Ты давай-ка, не ленись!
Руки вверх и руки вниз.
Ты давай-ка, не ленись!
Взмахи делай четче, резче,
Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)
Корпус вправо, корпус влево —
Надо спинку нам размять.
Повороты будем делать
И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)
На одной ноге стою,
А другую подогну.
И теперь попеременно
Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)
Отдохнули, посвежели
И на место снова сели. (Дети садятся.)
Удивляемся природе
Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растет. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать. (Приседания.)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы ее не будем трогать —
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперед.)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

Физкультминутка. Улыбнись
Вверх и вниз рывки руками,
Будто машем мы флажками.
Разминаем наши плечи.
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)
Руки в боки. Улыбнись.
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)
Приседанья начинай.

Не спеши, не отставай. (Приседания.)
А в конце — ходьба на месте,
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)
Упражнение повтори
Мы руками бодро машем,
Разминаем плечи наши.
Раз-два, раз-два, раз-два-три,
Упражнение повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком
менять руки.)
Корпус влево мы вращаем,
Три-четыре, раз-два.
Упражнение повторяем:
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)
Мы размяться все успели,
И на место снова сели. (Дети садятся.)

Физкультминутка. Упражнения .

Крутим мельницу вперед,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперед и назад.)
Наклоняться будем все,
Будто прыгаем в бассейн. (Наклоны вперед.)
А потом назад прогнемся,
Хорошенько разомнемся. (Наклоны назад.)
И попрыгать нам пора,
Мы не прыгали с утра. (Прыжки на месте.)
Шаг на месте в заключение.
Это тоже упражнение. (Ходьба на месте.)
Поскакали, потянулись —
Вот и славно отдохнули. (Дети садятся.)

У реки росла рябина

У реки росла рябина, (Из положения упор присев постепенное
выпрямление туловища, руки вперед вверх.)
А река текла, рябила. (Повороты вправо, влево с плавными движениями
рук.)
Посредине глубина. (Наклоны вперед, руки прямые.)
Там гуляла ры-би-на. (Приседы.)
Эта рыба — рыбий царь (Прыжки.)
Называется — пескарь. (Ходьба на месте.)

Уточка луговая

Дети:
Уточка луговая,
Серая, полевая,
Где ты ночью ночевала?
Утка:
Под кустиком, под березкой.

Сама, утя, хожу,
 Детей своих вожу.
 Сама, утя, поплыву.
 Детей своих поведу. (Выбирается уточка. Дети, идя за уточкой, должны выполнять за ней все движения: то переваливаются с ноги на ногу, то идут, положив ладони на колени, то плывут, делая круговые движения руками перед грудью.)
 Утром встал гусак на лапки
 Утром встал гусак на лапки, (Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)
 Приготовился к зарядке. (Рывки рук перед грудью.)
 Повернулся влево, вправо, (Повороты влево-вправо.)
 Приседанье сделал справно, (Приседания.)
 Клювиком почистил пух, (Наклоны головы влево-вправо.)
 Поскорее в воду — плюх! (Присели.)
Самолет
 Полетели, полетели,
 Вперед руками завертели.
 А потом наоборот —
 Назад помчался самолет. (Вращение прямыми руками вперед и назад.)

4.2.Комплекс упражнений «Ленивая гимнастика»

Комплекс № 1

Спит морское царство.

Осьминожка тянет ножки,	полное расслабление
Осьминожка поджал	Небольшое напря-
ножки	жение
Раскрылась осьминожка	полное расслабление
А теперь мы – рыбки.	руки на плечах, мед-
Поиграем плавничками,	ленные круговые
	движения плечами
Проверим чешуйки,	круговые движения
	плечами
Расправим плавнички	провести руками
	вдоль тела
	медленные движения
У рыбки хвостик играет.	пальцами ног или по-
	очередное поднима-
	ние
	перевернуться на жи-
Расправим верхний плав-	вот,
ничок,	
Поиграем плавничком.	«потряхивание»
	спинкой

А теперь мы – звездочки,
Раскрылись звездочки.

Поплаваем, как жучки-
 водомеры.

Потянулись, встряхнулись,
Вот и проснулось морское
царство.

лежа на спине,
полное расслабление,
руки раскинуты
поелозить по кровати
на животе вперед и
назад

Комплекс № 2 Лиса с лисятами

Спит лисичка, детки спят,
Хвостики у всех лежат...
Лисья семья проснулась,
Заиграла детвора:
Коготки повыпускали,
Лапками помахали,
Вот передние играют,
Все, устали, отдыхают.
Хорошо им отдыхать,
Задние хотят играть.
Тихо-тихо начинают, ко-
готки все выпускают,

Плавно, медленно, легонько
Лапки кверху поднимают.

Лапы кверху поднимают,
лапами пинают –
Вот как задние играют.
Все, устали, отдыхают.
Надоело хвостик лежать,
Надо с ним нам поиграть:
На локти и колени встали,
Хвостом дружно помахали,
Головушкой покачали.
Налила лисица молока, ла-
кай дружнее, детвора.
Легли лисята на живот,
Откинули лапки.
Легко лисятам, хорошо,
Отдыхают цап-царапки.
Лисята шерсткой
потрясли,

Полное расслабление

небольшое напряжение паль-
цев, расслабление
медленные взмахи руками

полное расслабление

шевелият пальцами ног
движения ступнями ног

спокойное поднимание ног

поочередное поднимание ног
круговые движения ногами

полное расслабление

на локтях и коленях ритмич-
ные движения влево – вправо
кивки головой вперед
прогибание спины, имитация
лакания молока

полное расслабление на живо-
те

Общее потягивание

Вздохнули и гулять пошли.

Комплекс № 3 Кошечки

Кошечка проснулась, легко
потянулась,
Раскинула лапки, выпусти-
ла коготки,
В комочек собралась,
Выпустила коготки,
И снова разлеглась.

Кошечка задними лапками
Легонько пошевелила,

Расслабила лапки.
Кошечка замерла –
Услышала мышку,
И снова легла – вышла
ошибка.

Кошечки, проверьте свои
хвостики,
Поиграйте, кошечки, хво-
стиком.

Кошечка пьет молоко, по-
лезно оно и вкусно.

Кошечка потянулась,
Кошечка встряхнулась и
пошла играть.

Комплекс № 4 Часики

Спят все, даже часики спят.
Заведем часики:
Тик-так – идут часики.

Тик -так – идут часики –

Остановились часики.
Тик -так – идут часики –

Остановились часики.
Тик-так – идут часики.

легкое потягивание
расслабление,
напрячь пальцы
небольшое напряже-
ние
полное расслабление
пошевелить пальцами
ног, стопами
легко напрячься,
расслабиться

общее напряжение

общее расслабление

повороты головы в
стороны, движения
спины влево – вправо

прогибание спины с
продвижением вперед

общее потягивание

движения плечиками,
в медленном темпе, к
концу упражнения
темп увеличивается
движения руками в
стороны в медленном
темне с постепен-
ным ускорением
расслабление рук
движения в стороны
головой

общее расслабление
движения ногами (но-

Остановились часики,
Тик-так – идут часики.

Остановились часики.
Отремонтируем часики
Чик-чик.

Пошли часики и больше не
останавливаются

сочками, ступнями,
обеими ногами)

общее расслабление
движения животом
(кто как может)

общее расслабление
движения руками
(имитация)

дети встают

Комплекс № 5

Воздушные шарики

Сегодня мы – воздушные-
шарики.

Надуваем шарики,
Надулись пальчики рук,

Выпустили воздух.

Надулись ручки –

Выпустили воздух.
Надулись пальчики ног –

Выпустили воздух.

Надулись ножки –

Выпустили воздух.
Мы – воздушные шары,
Мы катаемся с горы.
Мы – воздушные шары,
Мы катаемся с горы.

Сильно-сильно надулись
воздушные шарики –
Выпустили воздух.
Надулись немного шарики
и покатались в группу

вдох через нос
медленное шевеление
пальцами рук

расслабление
медленные взмахи
руками, небольшое
напряжение

расслабление
медленное шевеление
пальцами ног

расслабление
медленное поднима-
ние ног, небольшое
напряжение

расслабление
перекатывание на
спине влево – вправо
перекатывание на жи-
воте влево – вправо

общее напряжение

общее расслабление
дети встают и идут в
группу

Комплекс № 6 Рыбка

Спят рыбки....

Пошевелили тихонько правым плавничком,

Левым плавничком.

Отдыхают плавнички.

Поиграем плавничком на спинке.

Поиграем хвостиком (кончик хвоста, весь хвостик)

Погладим свои чешуйки,

Потянемся –

Проснулись рыбки.

пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой

пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой

расслабление

лежа на животе, движения спиной влево – вправо

пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой

общее поглаживание

потягивание

подъем

Комплекс № 7 Объявляется подъем!

Объявляется подъем!

Сон закончился встаем!

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

На живот перевернемся,

Прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем

На велосипеде.

Голову приподнимаем,

Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.

Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.

Упражнение «Колечко»

Упражнение «Мостик»

Имитация движений велосипедиста

Приподнимают голову

Лежать больные не желаем.

Встают

Комплекс № 8

ПОДНИМАЙСЯ, ДЕТВОРА!

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.
Мы проснулись, потяну-
лись
Приподняли мы головку,
Кулачки сжимаем ловко.
Ножки начали плясать,
Не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки,
Приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округли-
лись,
Мостики получились.
Ну, теперь вставать пора,
Поднимайся, детвора!
Все по полу босиком,
А потом легко бегом.
Сделай вдох и поднимайся,
На носочки поднимись.
Опускайся, выдыхай
И еще раз повторяй.
Стопу разминай –
Ходьбу выполняй.
Вот теперь совсем просну-
лись
И к делам своим вернулись.

Комплекс № 9

ПРОСЫПАЙТЕСЬ, МАЛЫШИ!

Ребятки, просыпайтесь!
Глазки, открывайтесь!
Ножки, потянитесь!
Ручки, поднимитесь!

На носочки становись,

Потягивания, поворо-
ты
Приподнимания
Сжатие – разжи-
мание кистей
Движения стопами в
разных направлениях
Упражнение «Мос-
тик» - лежа, ноги рас-
ставлены, приподни-
мание таза

Ходьба на носках,
пятках, внешней сто-
роне стопы

Мы сначала пойдем
Очень мелким шажком.
А потом пошире шаг,
Вот так, вот так.

Вверх руками потянись.
Выше ноги поднимай
И как цапелька шагай.

«Самолетики»
на аэродроме сидели,
а потом они полетели.
Долго-долго по небу летали,
Затем приземлились –
Устали.

Мячик прыгал
Высоко – высоко...
Покатился
Далеко – далеко...
Он юлою закрутился,
Вот уже остановился.

Ах, как бабочки летают,
И танцуют, и порхают.
Вдруг замрут,
Не шевелятся,
На цветок они садятся.

Наконец-то мы проснулись
И к делам своим вернулись.

Комплекс № 10 ПРОСЫПАЙТЕСЬ, ПОТЯНИТЕСЬ!

Просыпайтесь, потянитесь,
На бок повернитесь.
Слегка приподнимитесь,
А потом – садитесь.
А теперь вставайте,
Движенья друг за другом начинайте.
По кругу шагаем
И руки поднимаем.
Затем трусцой передвижение,
И дальше – легкое кружение.
Врассыпную
Всем подвигаться пора,
Поднимитесь на носочки детвора!
Куда хотите, туда и шагайте, потом на пятках путь продолжайте.
Теперь остановитесь
И вниз наклонитесь.
Выпрямляясь, глубоко вздохните,
И еще раз повторите.
Теперь можно приседать,

И кружиться, и скакать.
Затем к танцу приступить
И фигурой удивить.

4.3. Комплекс упражнений «Дыхательная гимнастика».

Дыхательная гимнастика укрепит иммунитет малыша.

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

1. Большой и маленький. Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.

2. Паровоз. Ходите по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом "чух-чух" и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

3. Летят гуси. Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, словно крыльями. Руки на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося "г-у-у". Повторите с ребенком восемь-десять раз.

4. Аист. Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите с ребенком шесть-семь раз.

5. Дровосек. Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". Повторите с ребенком шесть-восемь раз.

6. Мельница. Встаньте: ноги вместе, руки вверх. Медленно вращайте прямыми руками, произнося на выдохе "ж-р-р". Когда движения ускоряются, звуки становятся громче. Повторите с ребенком семь-восемь раз.

7. Конькобежец. Расположите ноги на ширине плеч, руки в замке за спиной, корпус наклонен вперед. Подражая движениям конькобежца, сгибайте то левую, то правую ногу, произнося "к-р-р". Повторите с ребенком пять-шесть раз.

8. Сердитый ежик. Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

9. Лягушонок. Расположите ноги вместе. Представьте, как лягушонок быстро и

резко прыгает, и повторите его прыжки: слегка приседая, вдохнув, прыгните вперед. Приземлившись, "квакните". Повторите три-четыре раза.

10. В лесу. Представьте, что вы заблудились в густом лесу. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком пять-шесть раз.

10. Веселая пчелка. На выдохе произнесите "з-з-з". Представьте, что пчелка села на нос (звук и взгляд направить к носу), на руку, на ногу. Таким образом, ребенок учится направлять внимание на определенный участок тела.

11. Великан и карлик. Сядьте на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки положите на внутренние стороны коленей, которые прижаты к полу. Наберите полную грудь воздуха, плечи расправьте, голову гордо поднимите вверх, на выдохе опуститесь вниз, прижмитесь головой к ступням.

Дыхательная гимнастика.

Комплекс № 1.

1. «Послушаем свое дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

1. куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
2. какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
3. какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
4. какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой);
5. тихое, неслышное дыхание или шумное.

2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

3. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох – выдох (сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

5. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание).

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

6. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

И.п.: лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

7. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лежа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

8. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Комплекс №2.

Цель данного комплекса: укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и легкие с напряжением тонуса определенных групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

1. «Подыши одной ноздрей».

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

2. «Ежик».

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ежик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

3. «Губы «трубкой».

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

5. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

6. «Язык «трубкой».

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

7. «Насос».

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперед – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

8. «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

Комплекс №3.

Цель данного комплекса: укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете».

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!» (йоговское дыхание).

Цель: учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - все расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

4. «Инопланетяне».

Цель: та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лежа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.
2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью легкие.
3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».
4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

Дыхательные имитационные упражнения.

1. «Трубач».

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

2. «Каша кипит».

Сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (вдыхая воздух) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

3. «На турнике».

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

4. «Партизаны».

Стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произвольным произношением слова «ти-ш-ш-е».

Повторять 1,5 мин.

5. «Семафор».

Сидя, ноги сдвинуты вместе, поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с-с-с».

Повторить 3-4 раза.

6. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинением выдохом и произношением звука «р-р-р». Повторить 4-5 раз

7. «Летят мячи».

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

8. «Лыжник».

Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «м-м-м». Повторять 1,5-2 мин.

9. «Маятник».

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «гу-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

10. «Гуси летят».

Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднимать в стороны. На выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука «гу-у-у».

Повторять 1-2 мин.

Комплекс дыхательных упражнений игрового характера.

1. «Ходьба».

Встать прямо, голову не опускать, ноги вместе, плечи опущены и отведены назад, грудная клетка развернута. Проверить осанку. Обычная ходьба; ходьба на носках; ходьба на пятках; ходьба на наружном своде стопы. Повторить все виды ходьбы, меняя направление движения по залу. Следить за осанкой. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Педагог говорит стихи, направляя ими детей на нужные движения:

Мы проверили осанку
И свели лопатки.
Мы походим на носках,
Мы идем на пятках,
Мы идем, как все ребята,
И как мишка косолапый (стихи Е. Антоновой-Чалой).

2. «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Повторить 3-5 раз:

Бормочут куры оп ночам,
Бьют крыльями тах-тах (выдох),
Поднимем руки мы к плечам (вдох),
Потом опустим – так (Е. Антоновой-Чалой).

3. «Самолет».

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж...» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Повторить 2-4 раза в каждую сторону:

Расправил крылья самолет,
Приготовились в полет.
Я направо погляжу:
Жу-жу-жу.
Я налево погляжу:
Жу-жу-жу (Е. Антоновой-Чалой).

4. «Насос». Дети стоят. Скользя руками вдоль туловища, наклоняться поочередно вправо и влево. Наклоняясь, выдох с произнесением звука «sss...», выпрямляясь – вдох.

Повторять 4-6 раз:

Это очень просто –
Покачай насос ты.
Направо, налево...
Руками скользя,
Назад и вперед
Наклоняться нельзя.

Это очень просто –

Покачай насос ты (Е. Антоновой-Чалой).

5. «Дом маленький, дом большой».

Дети стоят. Присесть, обхватив руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука «ш-ш-ш» («у зайки дом маленький»). Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох («у медведя дом большой»). Ходьба по залу: «Мишка наш пошел домой, да и крошка зайнышка».

Повторить 4-6 раз:

У медведя дом большой,

А у зайки – маленький.

Мишка наш пошел домой

Да и крошка зайнышка (Е Антоновой-Чалой).

6. «Подуем на плечо».

Дети стоят, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо – выдох (губы трубочкой). Голова прямо – вдох носом. Опустить голову, подбородком касаясь груди, - вновь сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох носом. Поднять лицо кверху и снова подуть через губы, сложенные трубочкой.

Повторить 2-3 раза:

Подуем на плечо,

Подуем на другое.

Нас солнце горячо

Пекло дневной порой.

Подуем на живот,

Как трубка станет рот.

Ну а теперь на облака

И остановимся пока.

Потом повторим все опять:

Раз, два и три, четыре, пять (Е. Антоновой-Чалой).

7. «Косарь».

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. Махом перевести руки в сторону влево, назад, вправо. Вернуться в исходное положение. Слегка отклониться назад – вдох. Махом снова перевести руки через перед влево со звуком «зу-уу». Педагог читает стихи, а дети повторяют вместе с ним слоги «зу-зу», делая упражнение. Стихотворение, сопровождаемое упражнениями, прочитывается 3-4 раза:

Косарь идет косить жнивье:

Зу-зу, зу-зу, зу-зу.

Идем со мной косить вдвоем:

Замах направо, а потом

Налево мы махнем.

И так мы справимся с жнивьем.

Зу-зу, зу-зу вдвоем (Е. Антоновой-Чалой).

8. «Цветы».

Дети стоят по кругу. Педагог читает им стихи:

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперед и назад.

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались живо в цветочном букете (Е. Антоновой-Чалой).

По команде педагога дети ритмично под чтение стиха поворачивают голову («бутончики») направо, налево, наклоняют ее вперед, отводят назад, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки стиха дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой: «бутончики» (головы) спрятались.

Упражнение повторить 6-8 раз.

9. «Еж».

Дети ложатся на спину (на ковер), руки прямые, вытянуты за голову. В этом положении по команде педагога дети делают глубокий вдох через нос при чтении двустишия:

Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

Дети руками обхватывают колени и прижимают согнутые ноги к груди, делая полный, глубокий выдох при чтении стиха:

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

Дети принимают исходное положение и потягиваются, как ежик, становятся «большими, вырастают», а затем, расслабляясь, делают спокойный вдох и выдох через нос. Все упражнение повторить 4-6 раз.

10. «Трубач».

Дети стоят или сидят. Кисти сжаты и как бы удерживают трубу; поднося «трубу» ко рту, дети произносят:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

11. «Жук».

Дети сидят, скрестив руки на груди. Опустить голову. Ритмично сжимать обеими руками грудную клетку, произнося «жжж...» - выдох.

Развести руки в стороны, расправив плечи, голову держать прямо – вдох.

Повторить упражнение 4-5 раз:

Жж-у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу.

Дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой.

«Разминка». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое руки полусогнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернутые друг к другу. При-

сесть, скрестив руки навстречу друг другу, вдох носом - активный, быстрый, ясно слышимый. Вернуться в и.п. Отдохнуть. О выдохе не думать, не контролировать его сознанием. Повторить упражнение подряд 8 раз без пауз. Темп 1—2 вдоха в секунду, двигаться строго ритмично. Повторить 10-20 раз.

«Наклоны». Часть первая. И. п. - стоя, нога на ширине плеч, туловище прямое, руки опущены («по швам»). Наклониться вперед, руки произвольно опустить, слегка скрестив, вдох носом - быстрый, ясно слышимый. Вернуться в исходное положение не полностью - и снова вдох во время наклона вперед. О выдохе не думать, не мешать, но и не помогать ему. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, наклоняться строго ритмично. Повторить 10—20 раз.

Часть вторая. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, туловище прямое, руки на уровне плеч, согнуты в локтях, пальцы слегка сжаты в кулаки, повернуты друг к другу. Отклониться назад, руки резко скрестить перед грудью; вдох носом - быстрый, активный, ясно слышимый (но не шумный). Вернуться в и. п. не полностью - и снова вдох при наклоне назад. Повторить 8 раз, темп – 1 – 2 вдоха в секунду, движения ритмичные, о выдохе не думать (не мешать и не помогать выдоху). Повторить 10-20 раз.

«Маятник». И. п. - стоя, наклоняясь вперед, руки опущены вниз, Покачиваться вперед-назад. При наклоне вперед и вдохе руки скрещиваются. Вдох через нос, быстрый, активный, хорошо слышимый (но он не должен быть нарочито шумным). Темп 1—2 вдоха в секунду. Повторить 10-20 раз.

При выполнении указанных упражнений не надо стараться вдохнуть как можно больше воздуха — наоборот, вдох должен быть по объему меньше, чем возможно. Во время движений следует стараться освободиться от напряжения, установить индивидуальный естественный, но энергичный темп. Руки далеко от тела не уводить! Не помогать выдоху! Надо стараться сделать его незаметным, бесшумным. Следует помнить, что цель организация дыхания, а движение — лишь средство для этого. Каждое упражнение повторять с паузами в 1,2,3 секунды - так, чтобы получилось не менее 128—160 дыханий, а всего 600—640 дыхательных движений на четыре упражнения. Освоенные движения в последующем рекомендуется сочетать со звуковыми упражнениями.

В старшем дошкольном возрасте постепенно возрастает нагрузка на опорно-двигательный аппарат и другие системы организма за счет большей интенсивности и повышения дозировки упражнений. Вводятся круговые движения рук (вперед и назад), рывковые движения прямых и согнутых рук. В упражнениях для туловища делаются повороты и наклоны в стороны, повороты вокруг себя стоя и лежа. Больше внимания уделяется специальным дыхательным упражнениям. Широко используются различные индивидуальные пособия, кроме того, даются имитационные упражнения. Дыхательные упражнения выполняются в среднем темпе. Количество повторений увеличивается до 6—8 раз.

Упражнения на удлинение выдоха.

«Наклоны вперед». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону» («Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 — тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колыхнется ленточка». Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

Специальные дыхательные упражнения

«Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

«Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдыхать с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться. Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей. Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ежик». Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

«Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

Дыхательная гимнастика по методу Б. С. Толкачева.

Комплекс 1.

1. «Качалка». И.п. — сидя на стуле, руки на коленях. Раскачивать туловище вперед-назад, произнося на выдохе «Ф-р-оо-хх!». Повторить 6-8 раз.

2. «Елочка растет». И.п. — встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть и выпрямиться, поднимая руки вверх шире плеч. Приседая, произносить: «Страх-х!». Повторить 2-3 раза.

3. «Зайчик». И.п. — встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Приседая, сгибать руки к плечам ладонями вперед, как зайчик, становящийся на задние лапки. Произносить на выдохе: «Фр!». Повторить медленно 5-7 раз.

4. «Как гуси шипят». И.п. — встать, ноги врозь, ступни параллельно, держа палку на сгибе рук. Наклониться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш...». Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

5. «Прижми колени». И.п. – сесть, ноги вытянуть, палку опустить. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди, произнося : «Уф-ф!». Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

6. «Гребцы». И.п. – сесть, ноги врозь, палку держать у груди. Наклониться вперед, коснуться палкой носков ног, произнести: «Гу!». Выпрямиться, палку притянуть к груди. Повторить медленно 3-5 раз.

7. «Скрещивание рук внизу». И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки в стороны. Опуская прямые руки вниз и скрещивая их перед собой, произносить: «Та-ак!» - и поднимать их в стороны. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

8. «Достань пол». И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки вперед. Наклониться вперед и достать ладонями пол со словами : «Бак». Повторить медленно 2-4-раза.

9. «Постучи кулачками». И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Присесть и 3 раза постучать кулачками о пол, приговаривая: «Тук-тук-тук». Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

10. «Прыжки». Прыгать на обеих ногах, произнося на каждый прыжок: «Ха». Каждые 12-16 прыжков чередовать с ходьбой.

Комплекс 2 «На улице».

1. «Погрейся». И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки поднять в стороны. Быстро скрещивать руки перед грудью, хлопать ладонями по плечам, произнося: «Ух-х-х!». Разводить руки в стороны – назад. Повторить 8-10 раз.

2. «Конькобежец». И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки заложить за спину. Сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя туловище с полуоборотом в стороны (подражая движениям конькобежца) и произнося: «Кр-р-р!». Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. «Заблудился». И.п. – поставить ноги вместе, руки сложить рупором. Вдохнуть и на выдохе громко произнести: «А-у-у-у!». Повторить 8-10 раз.

4. «Снежный ком». И.п. – встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей ступне и, сильно наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить. При этом произносить: «Хр-р-р!». Повторить медленно 3-5 раз.

5. «Снеговик веселится». И.п. – поставить ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, после чего сделать прыжок двумя ногами с одновременным выдохом, произнося: «Ха!». Повторить 6-8 раз.

6. «Вырасти большим». И.п. – встать прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произнося: «У-х-х-х!». Повторить 4-5 раз.

Сюжетная дыхательная гимнастика для дошкольников.

Сюжет 1 «На прогулке».

Дети выполняют комплекс под музыку.

1. «Поза дерева». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуты друг к другу. Потянуться всем телом вверх – вдох. Спина прямая, подбородок чуть приподнят, живот подтянут. Через 20 секунд,

развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки – выдох. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха.

2. «Березка». Поднять руки вверх и делать наклоны туловища вправо-влево в такт музыке. Дыхание спокойное.

3. «Ветерок». Легкий бег на носках с ускорением и замедлением в соответствии с темпом музыки. Стараться дышать через нос.

4. «Аромат цветов». Встать, положить ладони себе на грудь. Сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-ах!».

5. «Лягушка» (по методу Б.Толкачева). Исходное положение – упор лежа, руки выпрямлены. На счет раз – упор присев, делая мощный выдох; на два – вернуться в и.п. толчком, делая диафрагмальный вдох. Повторить 2-3 раза.

6. «Комарики» (по методу М.Лазарева). Дети хлестко бьют себя по спине встречным движением рук-плетей, при этом делая на удар резкий выдох ртом.

7. Дети поют песню Е.Тиличевой «Эхо» (см. сб. «Учите детей петь», вып.2, с.28) и играют в игру «Эхо» (автор М.Лазарев): становятся в цепочку. Первый громко кричит «Ау!», прикладывая руки трубочкой к губам. Затем все по порядку начинают откликаться все тише и тише. Последний в цепочке говорит «Ау» чуть слышно.

8. «Отдых». Дети ложатся на спину и выполняют упражнение на расслабление: под спокойную музыку они как бы засыпают – дышат спокойно, живот мерно поднимается и опускается. Когда музыка становится громче, ребята потягиваются и не спеша встают на ноги.

Сюжет 2 «Снова в лес».

1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вправо; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклон туловища влево, вернуться в и.п. повторить 5-6 раз.

2. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперед; 3-4 – вдох – вернуться в и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз.

3. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан». И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – руки через стороны вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вперед – вниз, опуститься на всю стопу; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Детки в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – вдох – подняться на носки; 2 – выдох – присед; 3-4 – повторить, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох; 2 – выдох сед с прямыми ногами, руки к носкам; 3 – вдох; 4 – выдох, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Солнце утром рано встало, всех детишек приласкало». Дети скрещивают ладошки, широко раздвигают пальцы, образуя «солнышко с лучами». Педагог предлагает детям потянуться к солнышку. Ребята выполняют упражнение хат-

ка-йоги «Солнечная поза»: встать прямо, ноги на ширине плеч; медленно поднять руки и потянуться (внимание сосредоточить на ладонях). Педагог говорит: «Солнышко уже высоко. Вы потянитесь на встречу теплым лучам, над головой высокое голубое небо. Ваше тело наливается упругой силой, бодростью, становится стройным, гибким, сильным. Солнечные лучи проникают в каждую клеточку вашего организма. Поймайте солнечные лучики, один положите себе в сердце, остальные оставьте тем, кого вы любите, отдайте всем людям, пожелайте им добра».

Сюжет 3 «Мы строим дом».

1. «Поднимаем кирпичи». И.п. – ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 – вдох; 2 – выдох – наклон туловища вперед, пальцы в кулак: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Кладем раствор». И.п. – ноги врозь, руки на поясе, локти назад. 1 – вдох; 2-3 – выдох – поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед: «Раз!»; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Белим потолок». И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – поднять правую руку вверх-назад; 2 – выдох – опустить правую руку; 3 – вдох – поднять левую руку вверх-назад; 4 – выдох – опустить левую руку. Повторить 5-6 раз.

4. «Наклеиваем обои». И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 – вдох; 2 – выдох – подняться на носки, прямые руки вверх; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «Красим полы». И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь: «Жик!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Игра с песком» (упражнение на напряжение и расслабление мышц рук. Автор М.Чистякова). И.п. – сидя. Набрать на вдох воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках – задержка дыхания. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы – на выдохе и произнося «с-с-с...». Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками. Повторить 2-3 раза.

Сюжет 4 «Пожарные».

1. «Лезем по пожарной лестнице вверх». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вверх, пальцы врозь, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, согнуть в локтях, кисть в кулак, опуститься на всю стопу: «Ух!»; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Направляем огнетушитель на огонь». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки вперед; 2 – выдох – поворот туловища и вытянутых рук вправо (ладони соединены) «Ш-ш!»; 3 – вдох – то же влево; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Затушим горящие угольки». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – втянуть живот; 2 – выдох – рот трубочкой, живот выпятить «Ф-ф-ф!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

4. «Заглянем в щель». И.п. – сед с опорой на пятки. 1 – вдох – руки в стороны; 2 – выдох – наклон туловища вперед, опора на предплечья «У-у!». повторить 5-6 раз.

5. «Вышли из горящего дома – вдохнем глубже». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки через стороны поднять вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки опустить вниз, встать на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Глоток воздуха» (по методу А.Н. Стрельниковой). И.п. – стоя. Сделать резкие, быстрые вдохи носом. На каждый вдох полусогнутые руки резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 3-4 раза.

7. Упражнение на расслабление. И.п. – сидя на корточках, опустить голову и руки. Медленно поднять голову, распрямить корпус, руки развести в стороны. Голова откидывается назад и медленно поворачивается за солнцем. Мимика – глаза полузакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены.

Сюжет 5 «На море».

1. «Какое море большое». И.п. – основная стойка. 1 – вдох – руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2 – выдох – руки вниз, опуститься на стопу «Ах!»; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

2. «Чайки ловят рыбу в воде». И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

3. «Створки раковины раскрываются». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – вдох – живот втянуть; 2 – выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить «Ш-ш!»; 3 – вдох – живот втянуть; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Пловцы». И.п. – ноги врозь, руки опущены. 1 – вдох – левую руку поднять; 2 – выдох – мах левой рукой вперед, вниз; 3 – вдох – правую руку поднять; 4 – выдох – мах правой рукой вперед, вниз «Раз!». Повторить 5-6 раз.

5. «Дельфин плывет». И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях. 1 – вдох; 2 – выдох – наклониться вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – наклониться вперед, левым локтем коснуться правого колена, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. «Акула» (по методу К. Бутейко). И.п. – стоя. Сделать глубокий резкий выдох ртом одновременно с быстрым приседанием на корточки («над нами проплывает акула»). Нос закрыть пальцами. Задержка дыхания длится столько, сколько сможет выдержать ребенок. Повторить 1-2 раза.

7. «Волны шипят». И.п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразное движение руками вперед-вверх – вдох; 3-4 – волнообразное движение руками вниз – выдох через рот со звуком «Ш-ш...». Повторить 5-6 раз.

8. «Сон на берегу моря». Дети слушают шум моря (кассета «Григ и звуки океана»). Педагог говорит детям, что им снится море, что они лежат и загорают. Солнышко и вода ласкают тело. Летит бабочка, выбирает на кого сесть. Бабочка улетела и нам пора возвращаться.

Сюжет 6 «В зоопарке».

1. «Серый, зубастый, по полю рыщет, телят, ягнят ищет» (волк). И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях, ладони у груди. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой; 3 – вдох – вернуться в и.п.; 4 – выдох – то же левой рукой – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Он несет на лбу не зря два развесистых куста» (олень). И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисти рук у лба. 1 – вдох; 2 – выдох – руки вперед; 3 – вдох – руки в стороны; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «У него огромный нос, будто нос лет тыщу рос» (слон). И.п. – сед с прямыми ногами, руки опущены. 1 – вдох; 2 – выдох – туловище наклонить вперед, коснуться руками носков; 3 – вдох; 4 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Лежит веревка, шипит, плутовка» (змея). И.п. – лежа на животе, руки под подбородком, ладонь на ладонь. 1-2 – вдох; 3-4 – выдох – руки вперед «Ш-ш-ш-ш!»; 5-6 – вдох; 7-8 – выдох – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «По реке плывет бревно... Ох и злющее оно!» (крокодил). И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – вдох – руки, ноги, голову слегка поднять вверх; 2 – выдох – вернуться в и.п.; 3-4 – то же. Повторить 5-6 раз.

6. «Рыжая плутовка в лесу живет, в деревне кур крадет» (лиса).

«Лисичка принюхивается» (по методу А.Н. Стрельниковой). И.п. – стоя. Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох. Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вдохе резко идут навстречу друг другу. Выдох самопроизвольный. Повторить 1-2 раза. 7. Упражнение расслабление и напряжение мышц туловища, способствует улучшению кровотока в организме, стимулирует различные обменные процессы, повышает энергетику (по методу А.Н. Стрельниковой). И.п. – стоя, дети напрягают мышцы шеи, затем мышцы рук, ног, спины, брюшного пресса, всего тела. Напряжение должно быть максимальным, до появления мелкой дрожи. Затем одновременно с напряжением мышц произносится звук «р-р-р...», сначала без голоса, затем с голосом, негромко («мишка сердится»).

4.4. Комплекс зрительной гимнастики.

«Тренировка».

Дети выполняют движения в соответствии с текстом

Раз –налево, два – направо,
Три –наверх, четыре — вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир.
Взгляд направим ближе, дальше,
Тренируя мышцу глаз.
Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!
А теперь нажмем немного
А теперь нажмем немного
Точки возле своих глаз.
Сил дадим им много-много,
Чтоб усилить в тыщу раз!
Посмотреть влево. Посмотреть вправо.
Круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх
– влево – вниз.
Поднять взгляд вверх. Опустить взгляд вниз.
Быстро поморгать.

«Осень»

Осень по опушке краски разводила,
По листве тихонько кистью поводила.
Пожелтел орешник и зарделись клены,
В пурпуре осинки, только дуб зеленый.
Утешает осень: не жалейте лета,
Посмотрите – осень в золото одета!
Круговые движения глазами : налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх
– влево — вниз
Посмотреть влево – вправо.
Посмотреть вверх – вниз.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз. (повторить 2 раза)

«Елка»

Вот стоит большая елка,
Вот такой высоты.
У нее большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на елке даже шишки,
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосет в берлоге лапу.
Выполняют движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, Повторить 2 раза.

«Овощи»

Ослик ходит выбирает,
Что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива,
А внизу растёт крапива,
Слева – свекла, справа – брюква,
Слева – тыква, справа – клюква,
Снизу – свежая трава,
Сверху – сочная ботва.
Выбрать ничего не смог
И без сил на землю слег.
Обвести глазами круг.
Посмотреть вверх.
Посмотреть вниз.
Посмотреть влево- вправо
Влево — вправо.
Посмотреть вниз.
Посмотреть вверх.
Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (Повторить 2 раза.)

Ах, как долго мы писали.

Ах, как долго мы писали,
Глазки у ребят устали.
(Поморгать глазами.)
Посмотрите все в окно,
(Посмотреть влево-вправо.)
Ах, как солнце высоко.
(Посмотреть вверх.)
Мы глаза сейчас закроем,
(Закрыть глаза ладошками.)
В классе радугу построим,
Вверх по радуге пойдем,
(Посмотреть по дуге вверх-вправо и вверх-влево.)
Вправо, влево повернем,
А потом скатимся вниз,
(Посмотреть вниз.)
Жмурься сильно, но держись.
(Зажмурить глаза, открыть и поморгать ими.)

«Бабочка»

Спал цветок
(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)
И вдруг проснулся,
(Поморгать глазами.)
Больше спать не захотел,
(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)
Встрепенулся, потянулся,
(Руки согнуты в стороны (выдох).)

Взвился вверх и полетел.
(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево.)

«Волшебный сон»

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...
Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
Дышится легко...
Ровно... глубоко...
Наши руки отдыхают...
Отдыхают... Засыпают...
Шея не напряжена
И расслаблена...
Губы чуть приоткрываются...
Все чудесно расслабляется...
Дышится легко... ровно... глубоко...

(Пауза.)

Мы спокойно отдыхаем...
Сном волшебным засыпаем...
(Громче, быстрее, энергичней.)
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем.
Их повыше поднимаем.
Потянулись! Улыбнулись!
Всем открыть глаза и встать!

4.5. «Гимнастика маленьких волшебников».

1. «Потягивание». Выполняется лежа. Тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ИД—Д—А». Это должно вызвать чувство удовлетворения от растяжки мышц (происходит прочистка левого энергетического канала).

Тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища на выдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ПИНГАЛЛА» (происходит прочистка правого энергетического канала).

Тянем обе ноги пятками вперед и двумя руками вверх вдоль туловища. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим: «ШУСУМ-НА» (прочистка центрального энергетического канала).

2. «Массаж живота» (скульптор замешивает глину). Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком. Цель — улучшить работу кишечника.

С левой стороны пальчиками нажимаем более глубоко, проверяем

«готовность глины» (воздействие на сигмовидную кишку).

3. «Массаж области груди». Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я милая, чудесная, прекрасная» (воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя).

4. «Заводим машину». Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Ставим пальчики на середину грудины, от вилочковой железы вниз 8 точек, и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком: «Ж—Ж—Ж». Затем то же против часовой стрелки. Воздействуем на точку между грудными отделами со звуком: «ПИ» (сигнал, что машина завелась).

5. «Лебединая шея». Поза та же. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любуемся длинной, красивой шеей лебедя.

6. «Чебурашка». Поза та же. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам (воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины). Растираем за ушами, «промазываем глину», чтобы ушки не отклеились.

7. «Массаж головы». Поза сидя на коврик, ноги расставлены на ширине плеч. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев (моем голову). Как «граблями», ведем к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

8. «Лепим красивое лицо». Поза сидя на коврик, ноги «по-турецки». Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальцами активные точки переносицы, середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подергиваем нос.

9. Игра «Буратино». Поза сидя на коврик. Лепим красивый нос для Буратино. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик. При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных и плавных движений шеи. Упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника.

10. «Массаж рук». «Моем» кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам другой. «Стиральная доска» оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Создается ощущение легкости и радости внутри организма.

Поза сидя на ковре, ноги согнуты «по-турецки», в руке небольшая мочалочка. Трем «рукой-мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимаем на мышцы плеча, предплечья; «смываем водой мыло» — ведем одной рукой вдоль второй руки вверх и затем ладошкой вниз, стряхиваем «воду».

При этом происходит возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук. 11. «Массаж ног».

Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы. Подушечками

пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладони, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку.

Поглаживание, пощипывание, сильное растирание голени и бедра (воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах).

«Надеваем чулок», затем снимаем его и сбрасываем, встряхивая руки.

12. Игра «Покачай малышку». Сидя, прижимаем к груди стопу ноги, укачиваем «малышку», касаемся лбом колена и стопы ноги. Поднимаем «малышку» выше головы, делаем вращательные движения вокруг лица. Это упражнение развивает гибкость суставов ног, дает чувство радости от гармоничного движения ног.

13. «Качалочка». Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться вдоль позвоночника, затем с бока на бок (боковая качалочка). Происходит улучшение работы позвоночных дисков, выведение шлаков из организма.

14. «Велосипед». Лежа на спине, «крутим» педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

УЛУЧШИМ ОСАНКУ

1. «Улучшим осанку»

Встать вплотную к стене, стопы сомкнуть, втянуть живот, голова касается стены, глаза закрыты, затем походить с гордо поднятой головой, плечи немного откинута, живот подтянут (укрепление мышц спины и брюшного пресса). Сидеть «по-турецки» 20—30 секунд, дыхание произвольное.

Поза «священной коровы» — сложить за спиной ладони пальцами вверх (шея вертикально), из положения сидя на коленях. Чередовать это упражнение сидя и во время ходьбы.

2. «Птица перед взлетом»

Стоя, подышать спокойно, затем наклон вперед, ноги не сгибаем, голова вперед, руки за спиной, подняты вверх с напряжением, как крылья. Уронили голову, руки расслабленно упали вниз и висят свободно (5—6 секунд).

Это упражнение позволяет научить детей напрягать и расслаблять мышцы спины.

Ребенок садится на стул правым боком к спинке, упираясь бедром и коленом в спинку стула. Обеими руками берется за спинку стула и поворачивается влево до предела, «кто там?», возвращается в исходное положение, расслабляясь. При этом происходит освобождение нервных корешков позвоночника. Затем, сев правым боком, поворачивается в правую сторону.

ПСИХОГИМНАСТИКА

1. Игра «Веселая пчелка». Вдох свободный. На выдохе произнести звук «з-з-з-з». Представляем, что пчелка села на нос, руку, ногу. Упражнение учит направлять дыхание и внимание на определенный участок тела.

2. «Остров плакс». Путешественник попал на волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь. При этом головы должны быть подняты, брови сведены, уголки губ опущены, всхлипывание — вдох без выдоха (3—5 минут). Благодаря этому упражнению происходит насыщение крови кислородом.

3. «Холодно — жарко». Подул холодный северный ветер, дети съжились в комочки. Выглянуло летнее солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2—3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.

4. Игра «Шарик». Один ребенок имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Остальные дети представляют себя воздушными шариками, которые надуваются воздухом, постепенно поднимая руки вверх, надувая щеки.

Напряжение в руках, ногах, мышцах шеи, лица достигает предела. Шарик лопнул. Дети медленно расслабляют мышцы и в расслабленном состоянии потихоньку опускаются на пол. 5. Игра «Шалтай-Болтай». Дети стоят в расслабленном состоянии, руки свободно свисают. Под текст дети делают повороты, руки болтаются свободно, как у тряпичной куклы. Можно при этом слегка ударять по пояснице в области почек.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Дети в расслабленном состоянии медленно опускаются на пол.

6. Игра «Зернышко». Ребенок сворачивается калачиком, сжимается. Но вот пригрело солнышко, полил дождик, «зернышко» зевает широко, с удовольствием начинает двигаться, затем медленно потягивает «ножки-корешки» и «ручки-росточки» и начинает поворачиваться, поднимаясь росточками к солнышку.

ЙОГА В ИГРЕ

1. «Поза кошечки». Ребенок в позе спящей кошечки (лежа на боку, ноги согнуты в коленях и подтянуты к груди; руки, согнутые в локтях, скрещены возле груди) лежит и мурлычет. «Котенок» встает на колени и выгибает спину со звуком «ш — ш — ш — ш». Упражнение обучает приемам саморасслабления.

2. «Кошечка проползает под забором». Ребенок медленно опускается на локти, ягодицами садится на ноги и медленно, опустив голову, имитирует продвижение под забором, ложится животом на пол и поднимается на вытянутых руках и входит в позу «змеи».

3. Поза «змеи». «Змея» плотно прижата животом к полу, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево — вправо (шипит). Упражнение тонизирует и является профилактическим при заболевании почек.

4. «Собачка». Исходное положение — упор на руках и ногах, ягодицы под-

няты кверху. «Собачка» лает, «виляет» хвостиком. Во время виляния «хвостом» ягодичы движутся влево и вправо. Укрепляются мышцы рук, ног, улучшается кровоснабжение.

5. «Левушка». И. П. сидя на пятках, язык прижат к небу под зубами, «лев ищет добычу» — ребенок поворачивается в левую сторону до предела, одновременно двигая язык за зубами в сторону поворота, как бы заглатывая его. Возврат в И. П., то же в правую сторону. «Лев нашел добычу» — ребенок встает на колени, пальцы согнуты, как когти, сильно напряжены (или сжаты в кулаки), глаза смотрят вверх, лев рычит, днем — со звуком, ночью — беззвучно (на выдохе). Повторить 2—4 раза.

Упражнение оказывает положительное воздействие на голосовые связки, миндалины и щитовидную железу.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ И ЗВУКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Цель — научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице — вдох. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта, выдох правой (при этом закрыта левая). На выдохе постучать по ноздрям 5 раз.

2. Сделать 8—10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки «м — м — м — м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

4. Закрыть правую ноздрю и протяжно тянуть «г — м — м — м», на выдохе то же самое, закрыть левую ноздрю.

5. Энергично произносить «п — б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.

6. Энергично произносить «т — д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.

7. Высунуть язык, энергично произносить «к — г», «н — г». Укрепляются мышцы полости глотки.

8. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга, а также снимает стрессовое состояние. 1. «Покорители космоса». Дети сидят «по-турецки», расслабляются, готовятся к полету:

1. «Полет на Луну» — на выдохе дети тянут звук «а», медленно поднимая левую руку вверх, достигая Луны, и медленно ее опускают.

2. «Полет на Солнце» — также на выдохе, но звук громче и длиннее. Достигаем Солнца и возвращаемся.

3. «Полет к инопланетянам» — на выдохе дети произносят звук «а», который нарастает по высоте и громкости. Громкость доходит до предела, словно выплеск. Появляется ощущение радости и легкости.

На выдохе достигается длительная задержка дыхания, укрепляются го-

лосовые связки. Во время крика происходит выброс «грязной» энергии.

2. «Гудок парохода».

Через нос с шумом дети набирают воздух; задержав дыхание на 1—2 секунды, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у» (выдох удлинен). Упражнение учит дышать в темпе 3—6. Вдох короче, задержка дыхания, выдох длинный.

3. «Полет самолета».

Дети-самолеты «летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет — звук направляется к голове, при посадке — звук направляется к туловищу. Упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.

4. «Упрямый ослик».

Педагог выбирает из детей «осликов» и «погонщиков». «Ослики» весело бегут, но вдруг останавливаются, не хотят идти. «Погонщики» уговаривают «осликов», но те начинают кричать «И-а». Что же ты хочешь, мой милый «И-а»? Сена, лепешек иль молока?

«Ослик» прекращает кричать, получив желаемое.

Дети меняются местами. Звуки «и-а» укрепляют связки; люди, страдающие храпом, излечиваются.

5. «Плакса». Ребенок плачет со звуком «ы».

Что ты плачешь «ы» да «ы»? Будем мы с тобой играть,

Слезы поскорей утри. Песни петь и танцевать.

«Плакса» перестает плакать, все дети пляшут. Звук «ы» снимает усталость головного мозга.

6. «Кто знает больше добрых слов».

Выбирается ребенок, и о нем высказываются все положительные качества: милый, добрый, хороший, родной, ласковый, нежный, чудесный, прекрасный, очаровательный, замечательный, ненаглядный и т. д. Цель упражнения — обогатить словарный запас детей, уметь видеть в окружающих доброе и самое лучшее.

ИГРЫ «ЛЕЧИМСЯ САМИ»

1. «Я — доктор». «Доктор» лечит больного пассами над головой, поглаживанием, сочувствием. «Доктор» с твердым убеждением приказывает органам: — Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.

- Кровь, будь чистой, здоровой, промой все сосуды организма.

- Животик, будь мягким; мой кишечник, работай точно в нужное время.

Дети садятся в позу «факира», расслабляются, перед ними стакан с теплой кипяченой водой. Руками дети делают пассы над стаканом (вдох свободный, на выдохе произносится «аум» высоким, нежным голосом). Одну руку поднимают вверх, другой делают заканчивающие движения над стаканом и произносят слова на выдохе: «Водичка чистая, здоровая. Я всегда буду здоровым и веселым, милым и красивым». Этой заряженной водой дети полощут горло, а если есть склонность к диатезам, то можно салфеткой протирать больные

места.

Постепенно температуру воды можно понижать, что способствует закаливанию (так как детское подсознание еще не закомплексовано, ребенок выполняет упражнение убежденно, что способствует саморегуляции организма). Звуки «аум» произносятся свободно, без задержки дыхания, как подсказывает фантазия ребенка, с целью ощущения удовольствия от певучести гласных звуков. 2. «В помощь страдающим энурезом».

1. Массаж живота (из комплекса гимнастики «Волшебников»).

2. Качалочка боковая (для воздействия на крестец и точки шиацу в области крестца).

3. Массаж затылочной части, поглаживание и надавливание подушечками пальцев.

4. Накладываем одну руку на низ живота, вторую на область крестца, греем животик. Мысленно представляем, что становится тепло и приятно.

5. Игры «поза кошечки, собачки, змеи».

6. «Факир» сидит «по-турецки», спокойно и глубоко дышит 3—4 раза; глаза закрыты, одна рука внизу живота, вторая на лбу. Текст произносится на выдохе, дыхание свободное.

Я очень добрый человек. Всем детям в детском саду я желаю здоровья. Мой животик теплый и мягкий. Как только захочу писать, зазвонит колокольчик, и я проснусь.

(Пальчиком руки, находящимся на лбу, ребенок слегка постукивает). Моя постель будет сухой и чистой. Я совершенно уверен и спокоен. Я счастлив, все идет хорошо.

ИГРЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ СКЛОННОСТЬЮ К ДИАТЕЗАМ

1. Гимнастика «Волшебников».

2. Игра «Я — доктор».

Дети заряжают воду, протирают больные места смоченной салфеткой со словами: «Я лечу руки и ноги, теперь они будут здоровыми и чистыми». Полощут горло и пьют воду со словами: «Водичка вкусная, полезная. Я совершенно здоров».

Во время этой игры нужно уделить особое внимание тому, чтобы дети как можно больше произносили добрых, ласковых слов во время поглаживания рук, ног, лица, тела.

Упражнение учит любить свое тело, бережно относиться к себе и окружающим.

ИГРЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ У ДЕТЕЙ, СКЛОННЫХ К ЧАСТЫМ ПРОСТУДНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

1. Упражнения для укрепления мышц шеи (повороты головы в стороны, вверх, вниз с сопротивлением своим рукам). Поглаживание и похлопывание шеи и воротничковой зоны.

2. Игра «Буратино» (рисование носом, с целью проработки шейных отделов позвоночника).

3. Упражнения для укрепления мышц гортани. Игра «Левушка» — йоговое упражнение.
4. Игры «Полет самолета», «Покорители космоса» — звуковые упражнения по укреплению голосовых связок.
5. Закаливание — контрастные ванны. Упражнения для ног: проработка стоп, пальцев, пяток, поглаживание и похлопывание. Игра «Покачаем малышку».
6. Игра «Я — доктор». Заряжают воду и полощут ею горло со словами: «Водичка вкусная, чистая, лечебная. Я совершенно здоров».
7. Прогреваем горло наложением одной руки на горло, другой — на солнечное сплетение.

Советы для взрослых 1. «Помощь при повышенном давлении»

1. Наложить больному на позвоночник от верхнего отдела вниз 8 пальцев обеих рук и по часовой стрелке, в течение 20—30 секунд, производить вращательные движения на точки позвоночника. То же сделать против часовой стрелки.
2. С усилием растянуть воротниковую зону от шеи к плечам и спине.
3. Ребром ладони растереть спину сверху вниз (пилящие движения слева направо).
4. Вставить указательные пальцы в ушные раковины и произвести 15 вращательных движений в ушах.
5. Подышать одну минуту брюшным дыханием.
2. «Как восстановить пониженное давление».

Лечь животом на стул, опустив голову вниз и, уперев ее устойчиво между кистей рук, побыть в этом положении одну минуту. Ноги свободно висят. Или одну минуту полежать в позе «рыбы».

3. «Неожиданная головная боль»

1. Растереть ушные раковины и за ушами, сделать массаж головы, погладить усиленно воротниковую зону.
2. Приложить правую руку к солнечному сплетению, а левую — на больное место. Расслабиться и посидеть 15—20 минут с закрытыми глазами.
3. Сконцентрировать внимание на переносице, глубокий вдох (мысленно направляется струя воздуха в корень носа), задержка дыхания 30—60 секунд, медленный выдох в больное место (виски, окружения глазных впадин, затылок).

4. «Упражнения для глаз»

1. Движения зрачков влево — вправо, вверх — вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10—20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век подушечками пальцев.
2. Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз (эти упражнения приносят успокоение, засыпание).
3. Сесть напротив стены на расстоянии 2—5 метров. Наметить на стене две точки, одна под другой, на расстоянии 50 см. Перевести взор с точки на точку (самоуправление засыпанием).

4. Созерцание точки с расстояния 5 метров в течение 10—20 секунд — один из йоговских приемов отдыха.

5. Сведем взор внутрь кверху, веки автоматически начнут опускаться. Теперь взор сам вернется в первоначальное положение. Несколько таких упражнений — появится легкое головокружение и сонливость.

5. «Упражнения для глаз, способствующие профилактике миопии»

1. И.П. — сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняясь вперед, к крышке стола, выдох. Повторить 5—6 раз.

2. И.П. — сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.

3. И.П. — сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в И.П. Повторить 5—6 раз.

4. И.П. — сидя. Смотреть прямо перед собой на любой объект 2—3 секунды, поставить руки по средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз, перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3—5 секунд, опустить руку. Повторить 5—6 раз.

5. И.П. — сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить 4—5 раз.

6. «Укрепление мышц рук»

Вытянуть руки вперед и сделать вращательные движения с напряжением. Затем свободно уронить руки, отдохнуть. Имитация подъема тяжестей, невидимой силы, расслабление.

7. «Отдых позвоночника»

1. Повороты на стуле (упражнения на осанку).

2. Сидя в позе «кучера», расслабиться, глубокий вдох, задержка дыхания 20—30 секунд, выдох направить в разные участки тела (болевы).

8. «Упражнения для ног»

1. С напряжением подняться на носки (на 6—8 секунд), затем расслабиться и опуститься на пятки.

2. Положить стопу левой ноги на колено правой ноги. Над согнутой ногой проделать пассивные движения 8—10 раз, затем поглаживающими движениями растереть ногу. Провести ладонями по ноге снизу вверх, как бы надевая «чулки», затем сверху вниз и сбросить с ноги энергию, сконцентрированную в руках. То же сделать правой ногой.

9. «Релаксационные упражнения для мимики лица»

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение одной минуты.

2. Нахмуриться (сердиться) — расслабить брови.

3. Расширить глаза (страх, ужас) — расслабить веки (лень, хочется подремать).

4. Расширить ноздри (вдыхаем — запах; выдыхаем страстно) — рас-

слабление.

5. Зажмуриться (ужас, конец света) — расслабить веки (ложная тревога).

6. Сузить глаза (китаец задумался) — расслабиться.

7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) — расслабиться.

8. Оскалить зубы — расслабить щеки и рот.


9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) — расслабление.

Цель этих упражнений — усилить мышечное чувство лица.


4.6. Комплекс артикуляционной гимнастики

.


«Часики»

	<p>Тик – так, тик – так – Ходят часики – вот так! Влево тик, Вправо так. Ходят часики – вот так!</p> <p>Описание: Рот широко раскрыть. Язык медленно горизонтально передвигать из стороны в сторону, тянуть язык к уголкам рта. Поочередно менять положение языка 4 – 6 раз</p>
---	---

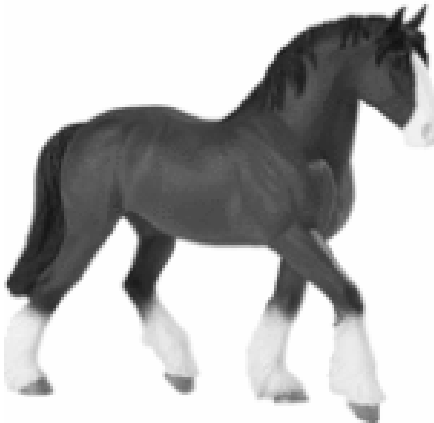
«Лопатка»

	<p>Пусть язык наш отдыхает, Пусть немножко подремлет.</p> <p>Описание: Рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе.</p>
---	---


«Окошко»

	<p>Рот приоткрою я немножко, Губы сделаю «окошком». Зубки рядышком стоят И в окошечко глядят.</p> <p>Описание: широко открыть рот — "жарко" закрыть рот — "холодно"</p>
---	---

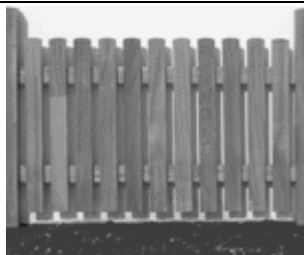
«Лошадка»

	<p>лошадка – серый бок (цок, цок), копытцем постучу (цок, цок), если хочешь, прокачу (цок, цок).</p> <p>писание: Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и, присасывая язык к небу, пощелкать кончиком языка. Рот широко открывать (как лошадка цокает копытами). Остановить лошадку»: сомкнуть звук: «тпру-у-у».</p>
--	---

«Чистим зубы»

	<p>Рот откройте, улыбнитесь, Свои зубки покажите, Чистим верхние и нижние, Ведь они у нас не лишние.</p> <p>Описание: улыбнуться, открыть рот кончиком языка с внутренней стороны "почистить" поочередно нижние и верхние зубы</p>
---	--

«Заборчик»



Широка Нева – река,
И улыбка широка.
Зубки все мои видны –
От краев и до десны.

Описание: Улыбнуться, с напряжением так, чтобы были видны передние верхние и нижние зубы. Удерживать губы в таком положении под счет от 1 до 5-10.

«Дудочка»



На дудочку губы положим,
И даже сыграть на ней сможем.
Ду-Ду-Ду.

Описание: С напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты).

«Грибок»



На лесной опушке,
Где жила кукушка,
Вырос гриб волнушка,
Шляпа на макушке.

Описание: улыбнуться, широко открыть рот, присосать язык к небу, чтобы подъязычная связка была натянута («ножка гриба»). Удерживать в таком положении 5-10 секунд.

«Орешки»



Словно белки мы без спешки,
Ловко щелкаем орешки.
Описание: рот закрыт, кончик языка с напряжением поочередно упирается в щеки, на щеках образуются твердые шарики — "орешки".

«Качели»



На качелях
Я качаюсь
Вверх – вниз,
Вверх – вниз,
И все выше поднимаюсь,
А потом вниз.

Описание: Улыбнуться, открыть рот, кончик языка за верхние зубы, кончик языка за нижние зубы.

«Гармошка»



Присосу язык на небо,
А теперь смотрите в оба:
Ходит челюсть вверх и вниз
—
У нее такой круиз.

Описание: Улыбнуться, открыть рот, присосать язык к небу, открывать и закрывать рот (как растягивают меха гармошки). При этом растягивается подъязычная связка. Постепенно надо раскрывать рот все шире и дольше удерживать язык в верхнем положении.

«Пароход»



Улыбаюсь: вот шутник –
Узким-узким стал язык.
Меж зубами, как сучок,
Вылез длинный язычок.

Описание: Открыть рот, язык
высунуть как можно дальше,
напрячь его, сделать узким и
удерживать в таком положе-
нии под счет от 1 до 5-10.

«Маляр»



Язык – как кисточка моя,
И ею небо крашу я.

Описание: Улыбнуться, открыть
рот и «покрасить» кончиком языка
твердое небо («потолок»), двигаясь
то зубов до горлышка.

«Бульдог»



За верхнюю губку заложен
язык –
Бульдог уступать никому не
привык.

Описание: Чуть приоткрыть
рот и поместить язык между
верхней губой и верхними зу-
бами. Удерживать в таком по-
ложении не менее 5 секунд.

4.7. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Упражнения из И.п. Стоя.

«Часы»

1. Стрелки в часаках живут. Ходьба приставным шагом по обручу,
И по кругу все идут. положенному на пол.

Сосчитают все минутки,
Дважды круг пройдут за сутки.

«Шли бараны по дороге»

2. Шли бараны по дороге Ходьба на носках.
Промочили в луже ноги Ходьба на пятках.
Раз. Два, три, четыре, пять, Приподниматься на носки соответственно счету.

Стали ноги вытирать- Средней частью правой стопы (подошвы) скользить
Кто платочком, по внутренней стороне голени левой ноги от стопы к ко-
лену
Кто тряпицей, и обратно, ступня как бы обхватывает голень.
Кто дырявой рукавицей. То же левой ногой. 6—8 раз

Упражнения из И.п. сидя на стуле.

Жили у бабуси Поджимать и выпрямлять пальцы ног
Два веселых гуся
Один серый,
Другой белый, Приподнимать от пола то носки, то пятки.
Два веселых гуся.
Вытянули шеи,
У кого длиннее Приподнимать и одновременно разводить пятки в стороны.
Один серый,
Другой белый, Приподнимать и одновременно разводить носки в стороны.
У кого длиннее.
Мыли гуси лапки Вращение стопы в ту или другую сторону
В луже у канавки. с небольшим усилием в сторону большого пальца.
Один серый,
Другой белый Поджимать пальцы,
Спрятались в канавке. держа ноги на внешнем крае стопы.
Вот кричит бабуса: Развести носки врозь, затем пятки.
-Ой, пропали гуси-
Один серый,
Другой белый – На четыре счета врозь, на четыре счета вместе.
Гуси мои, гуси!
Выходили гуси, Поджимать и выпрямлять пальцы ног,
Кланялись бабусе. продвигая стопу вперед не отрывая от пола.
Один серый,
Другой белый – Приподнимать от пола носки.
Кланялись бабусе.

И.П. стоя, держась руками за спинку стула.

Наши ножки с утра
 Делают зарядку.
 Вот так встанут на носочки, Приподниматься на носки,
 А потом на пятки с переносом тяжести тела на пятки.
 На носочках постоим Приподниматься на носки
 Вместе в даль все поглядим, с одновременным разведением пяток
 Опускаемся на пятки-
 Танцевать начнем в присядку Приседания, на полной стопе.
 Снова на носках стоим, Приподняться на носки,
 Вправо, влево поглядим.
 Опускаемся на пятки, Опуститься на всю стопу.
 Мы закончили зарядку.

Самомассаж.

Наши маленькие ножки, Ходьба на месте возле стульчика.
 Все шагали по дорожке.
 Через мостик перешли- Ходьба на пятках на месте.
 По тропиночке прошли. Ходьба на носках вокруг стульчика.
 Но устали наши ножки,
 Отдохнуть хотят немножко.
 Нogu на ногу кладем, Сидя на стуле, удобно положить левую стопу на но-
 гу.
 И стопу свою берем. Пододвинуть стопу поближе к себе.
 Чтобы ножки нам размять,
 Мы их будем растирать Массировать подошву от пальцев к пятке,
 Так, от пальчиков до пятки,
 Массажуем ребятки.
 Вот теперь, наоборот, Массировать подошву от пятки к пальцам.
 Трем от пяточки вперед.
 А сейчас на каждый пальчик Разминать каждый пальчик поочередно.
 Мы оденем свой кафтанчик.
 Ножку левую размяли,
 И несколько не устали.
 Ножку правую берем, Сидя на стуле, удобно положить правую стопу на но-
 гу.
 На коленочку кладем
 И теперь для этой ножки Повторяются все действия из первой части.
 Снова мы массаж начнем.

4.8.Комплекс упражнений для профилактики осанки ребенка.

1. Исходное положение (ИП) – стоя, руки на поясе. Разведение локтей со сведением лопаток – вдох; возвращение в исходное положение – выдох, повторить 4–5 раз.

2. Стоя, руки разведены в стороны. Круговые движения руками назад (8–10 раз). Дыхание произвольное.

3. Стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклоны корпуса вперед, спина прямая – выдох; возвращение в ИП – вдох (4–5 раз).

4. Стоя, руки за спиной. Совершаются наклоны корпуса вправо и влево (5–6 раз). Дыхание произвольное.

5. Стоя, с палкой в руках. Приседания, корпус прямой, руки вытягиваются вперед, выдох; возвращение в ИП – вдох (4–5 раз).

6. Стоя, с палкой в руках. Поднимание палки вперед вверх – вдох; при возвращении в ИП – выдох (4–5 раз).

7. Лежа на спине, руки вдоль тела. Попеременное поднимание ног вверх (3–4 раза).

8. Лежа на животе, руки на поясе. Разгибание корпуса – вдох; возвращение в ИП – выдох (3–4 раза).

9. Стоя, руки на поясе, производят подскоки с последующей ходьбой (30 с – 1 мин).

10. Стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох; сведение – выдох повторить 3–4 раза.

4.9. Комплекс упражнений на профилактику носа, горла. Комплекс упражнений для профилактики лор-заболеваний

«НОСОВАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»

Цель: профилактика простудных заболеваний, развитие носового дыхания, улучшение кровоснабжения верхних дыхательных путей.

1. Плотно сжать губы. Равномерно и спокойно дышать обеими половинами носа в течение 30 – 60 секунд.

2. Плотно сжать губы. Прижать правую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем правой руки и равномерно, спокойно дышать левой половиной носа в течение 30 – 60 секунд

3. Повторить 1 упражнение.

4. Плотно сжать губы. Прижать левую ноздрю к носовой перегородке указательным пальцем левой руки и равномерно, спокойно дышать правой половиной носа в течение 30 – 60 секунд.

5. Повторить упражнение 1.

6. Провести по крыльям носа указательным пальцем во время вдоха и постукивание по ним во время выдоха.

Как только носовое дыхание улучшится, от равномерного и спокойного ритма нужно перейти к форсированному носовому дыханию, При этом желательно, чтобы активно работали мышцы шеи, плечевого пояса и грудной клетки.

У некоторых детей форсированное носовое дыхание может вызвать головокружение и головную боль. Таким детям после 3-5 усиленных вдохов необходимо переходить на обычное дыхание.

Чтобы добиться быстрого лечебного эффекта «носовой дыхательной гимнастики» следует заниматься 3 – 4 раза в день.

Для контроля эффективности комплекса спустя 2 – 3 недели после начала занятий рекомендуется к кончику носа поднести зеркало. На нем при дыхании должно образоваться запотевшее пятно, по величине которого можно сделать заключение о том, как подействовала на ребенка носовая гимнастика. Если справа или слева пятно меньше, значит, эта половина носа меньше участвует в дыхании. Продолжайте занятия до тех пор, пока запотевание с обеих сторон не станет равномерным.

7. Для профилактики заболеваний горла (тонзиллит, фарингит, ангина) полезны физические упражнения для мышц шеи. Наклоны, повороты или круговые плавные движения головы.

8. Массаж или самомассаж передней и боковой поверхностей шеи (поглаживание, растирание).

«ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ГОРЛА»

Цель: профилактика ЛОР – заболеваний, уменьшение застоя крови в носовой части глотки, гортани, трахеи. Вовлечение в работу мышц спины, груди, ног и рук. Дыхательные упражнения чередовать с общеразвивающими.

1. «Наклон головы назад - вперед» ИП – стоя (сидя). Ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туловища (лежат на коленях). Откинуть голову назад – вдох, наклонить голову вперед – выдох.

Повторить 5 – 7 раз.

2. Поглаживание правой рукой шеи спереди в направлении к левому уху до затылка, поворачивая голову вправо. Меняем направление и руку.

Повторить 8 – 10 раз.

3. «Гордый поворот головы» ИП – то же. Поднять подбородок, повернуть голову вправо, посмотреть вверх – назад – через плечо – вдох. То же – в другую сторону.

Повторить 4 – 6 раз в каждую сторону.

4. «Сжатие губ». ИП – то же. Плотно сжать губы, чуть округлив их в трубочку (будто удерживаете ими карандаш) На 1 – 2 минуты прижать их к передним зубам, особенно нижнюю губу. После этого губы расслабить на несколько секунд и снова сжать.

Повторить 7 – 8 раз.

5. Поглаживайте горло и верх груди то левой, то правой рукой вверх и вниз. Вверх чуть сильнее, вниз – слабее.

Повторить 8 – 10 раз.

6. «Полукруговые движения головой». ИП – то же. Повороты головы: вправо – назад - исходное положение – влево – назад. Дыхание произвольное.

Повторить 5 - 6 раз в каждую сторону.

7. Слегка похлопывайте ладонью шею и верх груди.

8. «Подъем и опускание плеч» ИП – стоя. Ноги на ширине плеч, руки на поясе ладонями вперед. Поднять плечи вверх – вдох, вернуться в ИП – выдох.

Повторить 6 – 8 раз.

9. Опустив руки, расслабьтесь. Повторить громко гласные звуки «А – Я», О – Е, У – Ю, Ы – И, Э – Е.

Повторить упражнение 5 – 6 раз

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЛОР – ЗАБОЛЕВАНИЙ

1. Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета – выдох

2. Наклон вперед. ИП – стоя. Ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх – вдох носом, сделать низкий поклон туловища вперед – выдох ртом. Повторить 6 – 8 раз.

3. «Дотянемся до пяток». ИП- сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп – вдох носом. Вернуться в ИП – выдох. Повторить 5 – 6 раз.

4. «Кошечка». ИП – стоя на четвереньках. Сильно согнуть, затем прогнуть спину, подражая движениям кошки, когда она делает «горбик» и потягивается после сна.

Повторить 4 – 6 раз.

5. «Жук». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны (вдох). Согнуть ноги в коленях и, обхватив их руками, наклонить голову вперед – произносить «ж – жу – жжу - у» (выдох).

Повторить 3 – 4 раза.

6. «Сдувание бумажки». ИП – сидя на стуле. Положив на ладонь согнутой руки кусочек бумажки, энергичным выдохом через сомкнутые губы стараться сдуть ее с руки.

Повторить 5 – 8 раз.

7. «Мишка косолапый». ИП – стоя на четвереньках. Отвести левую руку в сторону с поворотом туловища влево, посмотреть на руку (вдох). Вернуться в ИП (выдох). То же выполнить в правую сторону.

Повторить 2 – 3 раза в каждую сторону.

8. «Сигнальщик». ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох).

Повторить 6 – 8 раз.

9. «Прямая спинка». ИП 0 сидя на стуле, руки вдоль туловища. Глубокий вдох полной грудью с выпрямлением спины. Лопатки и плечи опустить вниз – плавный выдох носом.

Повторить 6 – 8 раз.

10. «Чистый носик». ИП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой и затем обеими одновременно. Рот закрыт.

11. Ходьба по комнате, делая руками хлопки спереди, сверху и сзади туловища. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

4.10.Примеры бесед с детьми по безопасности жизнедеятельности.

Беседа с детьми на тему: «Сохранить природу – сохранить жизнь».

Цель:

- 1) Дать детям представление о роли леса в жизни человека;
- 2) Объяснить причины и последствия лесных пожаров;
- 3) Сформировать модель поведения с соблюдением правил пожарной безопасности и умением вести себя при обнаружении очага лесного пожара.

Ход беседы:

I. Сообщение темы.

-Мы часто с вами говорим о правилах поведения в школе, в столовой, о культуре общения, о правилах вежливости.

Сегодня поговорим о правилах поведения в природе. Такие слова как «Сохранить природу – сохранить жизнь» - это и есть тема нашей беседы.

II.Основная часть.

Беседа:

- Попробуйте ответить на вопросы: Что такое природа? Почему мы дружим с лесом, для чего он нужен людям?

(Примерные ответы учащихся:

1. Лес – наше богатство, зеленый наряд нашей Земли, чистый воздух, дом зверей и птиц.

2. Без леса, природы человек не может жить, все взаимосвязано.

3. Лес – дом для зверей и птиц, а также для растений).

- Лес – это дом многих живых существ. А можно ли навредить природе, всему живому? (Да).

- Большой вред природе наносят пожары.

- Что является основной причиной возникновения лесных пожаров?

- брошена горящая спичка, окурок;

- механизатор оставил в лесу промасленный обтирочный материал, заправлял технику без соблюдения правил техники безопасности, курил рядом с заправляемой машиной и т. д.;

- люди разводили костер в местах с подсохшей травой, под кронами деревьев, в старых горельниках;

- люди выжигали траву на лесных полянах, прогалинах или стерню на поле около леса;

- осколок стекла, брошенного на солнечном месте, сфокусировал солнечные лучи как зажигательная линза;

- хозяйственные работы в лесу (корчевка взрывами, сжигание мусора, строительство дорог) велись людьми с нарушениями правил ТБ;

- охотник выстрелил, пыж начал тлеть или загорелся;

- такое явление природы, как молния;

- самовозгорание сухой растительности и торфа.

- Кто чаще всего виноват в возникновении лесных пожаров?

(Человек)

Учитель: И это действительно так. На сегодняшний день доля естественных пожаров (от молний) составляет около 7% - 8%, то есть возникновение большей части лесных пожаров связано с деятельностью человека.

- Что такое пожар знает каждый. Но, уходя из леса, оставляя костры, бросая непогашенные сигареты, пустую стеклянную посуду, люди совсем не задумываются о том, к каким последствиям все это может привести.

- Ребята, а что может произойти вследствие такой халатной деятельности человека?

(Лесные пожары уничтожают все живое. Если даже после них остаются живые ослабленные древостои, они зачастую заселяются вредителями леса. Такие леса

перестают быть объектом отдыха; они требуют длительных лесоводственных мер по восстановлению. Также пожар наносит огромный вред и здоровью человека.)

-Как же нужно вести себя в лесу, чтобы не навредить природе, уберечь от пожара?

1.Никогда не поджигайте сухую траву на полях или полянах в лесу. Если вы увидите, как это делают другие, постарайтесь остановить их и объяснить, какую опасность это представляет;

2.Прежде чем развести костер, сгребите лесную подстилку с кострища и вокруг нее в радиусе одного метра;

3. Хорошо залейте костер перед уходом. После этого разгребите золу и убедитесь, что под ней нет тлеющих углей, если сохранились – залейте еще раз.

4.Постарайтесь объяснить вашим друзьям и знакомым, что их неосторожность может послужить причиной пожаров)

-Как бы вы поступили, если б увидели зарождающийся пожар?

(Если очаг возгорания имеет незначительную площадь, вы можете принять решение самостоятельно его локализовать и потушить. Постарайтесь правильно оценить сложившуюся ситуацию. Не переоценивайте свои силы. При наличии поблизости водоема заливайте огонь водой, можно сбивать пламя мокрой материей. Горящую траву можно потушить, используя «веник» из сломанных веток. При этом нужно наносить удары скользящими движениями, как бы подметая, в сторону основного огня. «Веник» необходимо после каждого нескольких ударов проворачивать в руках, чтобы он сам не загорелся, а его нагревшаяся сторона успевала немного остыть. Оптимальным будет изыскать возможность скорейшего уведомления специальных служб. Таковыми могут быть службы МЧС (телефон «01»), егеря, лесничество)

-А что нужно делать, если вы все же оказались в опасной зоне пожара?

(Выходите из опасной зоны быстро, перпендикулярно направлению движения огня; если невозможно уйти от пожара, войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой; оказавшись на открытом пространстве или поляне, дышите, пригнувшись к земле, – там воздух менее задымлен, рот и нос при этом прикройте ватно-марлевой повязкой или тканью; после выхода из зоны пожара сообщите о его месте, размерах и характере в противопожарную службу, администрацию населенного пункта, лесничество)

Учитель: Вмешательство человека в жизнь леса нельзя остановить. Оно неизбежно будет продолжаться и дальше. Но всем надо стремиться к тому, чтобы причинять лесу наименьший вред, чтобы лес как можно меньше страдал от нашего вмешательства в его жизнь. Уничтожение леса вызывает уменьшение кислорода в воздухе, шумовое загрязнение, ухудшение микроклимата и ландшафта, уменьшение урожая, эрозию и потерю плодородия почв, обмеление и загрязнение рек, озер, болот, загрязнению атмосферы пылью и болезнетворными бактериями, ухудшение здоровья и сокращение продолжительности жизни человека. Народная мудрость гласит: «Много леса – не губи, мало леса – береги, нет леса – посади!»

Я думаю, что на нашей планете жизнь без леса не возможна! Уважаемый человек, не руби и не сжигай дерево, на котором ты сидишь!

Мы рубим лес, устраиваем свалки,

Но кто же под защиту все возьмет?

Пусты ручьи, в лесу одни лишь палки.

Подумайте, а что нас дальше ждет?

Пора бы человечеству понять,

Богатство у Природы, отбирая,

Что Землю нужно тоже охранять:

Она, как мы, такая же – живая!

Беседа с воспитанниками «Ребенок дома».

Цель: Разъяснить детям, что простые вещи могут быть опасными для человека.

Приходит Буратино.

Здравствуйте ребята! Вы представляете, оказывается, дома нас могут подстеречь опасности! Как вы думаете, а что же опасного может быть в доме?

Вот опасность первая: острые, колющие и режущие предметы. Если вы хоть раз порезали руку ножом, то вы знаете, чем они опасны. Ну-ка вспомните и назовите принадлежности для шитья, вышивания и вязания. (Ножницы, вязальные крючки и спицы, пуговицы, кнопки и булавки) Где у вас дома хранятся эти вещи?

Правильно. Обычно они лежат в специальной коробочке для шитья, в сундучке или шкатулке.

Есть такое правило: все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места. Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

Неприятно сесть на кнопку

Можешь ты поранить попку.

Дом в порядке содержи:

Вилки, ножницы, ножи,

И иголки, и булавки!

Ты на место положи!

А вот в каждом доме есть лекарства и бытовая химия. А кто знает, что такое бытовая химия?

Запомните ребята это стиральные порошки, средства для мытья посуды, средства от тараканов и многое другое. Дети, конечно, не тараканы, но яд от тараканов действует и на людей. Поэтому ни в коем случае не открывайте никаких упаковок с бытовой химией.

Химикаты – это яд,

И не только для ребят.

Вот лекарства вы наверняка знаете, почему нельзя брать?

Правильно, во-первых, это не вкусно, а во-вторых, неправильно принятое лекарство может оказаться ядом!

Ребята, вы все запомнили? Молодцы! Тогда я пошел, расскажу другим ребятам. До скорой встречи!

Беседа на тему: «Запомните, детки таблетки – не конфетки»

Цель: Разъяснить детям, когда лекарства бывают полезны, а когда опасными для жизни.

Приходит Буратино.

Здравствуйтесь ребята! Вы знаете, я, кажется, заболел, но не знаю, что надо делать. Может, подскажите? Ой, как же я сразу не догадался, что надо врача вызвать! А что врач будет делать? Это не страшно. А то я боюсь. Это значит, врач меня осмотрит и выпишет лекарства и все? А зачем нужны лекарства? Лекарства помогают людям побороть болезнь. Ребята, а таблетки какие бывают?

Правильно, одни таблетки белые, а другие покрыты твердой цветной оболочкой: розовой, голубой, желтой или красной. Они немного похожи на конфеты. Представьте, что бабушка заболела и стала применять рекомендованное врачами лекарство. Однажды она случайно обронила таблетку на пол. Вы нашли эту таблетку. Как с ней надо поступить? Конечно, отдать бабушке. А она ее выбросит в мусор. Ведь она же лежала на полу и могла загрязниться. От нее будет не польза, а вред.

Ребята, если вы случайно найдете таблетку, ее ни в коем случае нельзя класть в рот. Даже если она очень похожа на маленькую конфетку. Как вы думаете почему?

Потому что лекарства ядовиты. Доза ядовитого вещества в таблетке очень маленькая. Взрослому человеку она поможет справиться с болезнью. А для маленького ребенка таблетка может оказаться опасной. Ведь ребенок гораздо меньше взрослого и по росту и по весу. Вы ребята запомните, что нельзя брать в рот таблетки, если они даже похожи на конфеты. Отдайте взрослым.

Еще ребята у взрослых есть такие шкафчики или сундучки с лекарствами. Их называют домашними аптечками. Никогда не открывайте туда дверцу. Это может плохо закончиться!

Вы запомнили ребята? Ой, а мне уже пора. До скорой встречи!

Беседа на тему: «Скорая помощь».

Цель: Познакомить детей со службой скорой помощи, и для чего она нужна.

Приходит Буратино с книгой К. И. Чуковского «Айболит».

- Здравствуйтесь, ребята! Я тут увидел интересную книгу и хочу вас с ней познакомить. Может быть, вы ее уже и знаете. Слушайте!

Добрый доктор Айболит!

Он под деревом сидит.

Приходи к нему лечиться

И корова и волчица,
И волчок и червячок,
И медведица!
Всех излечит, исцелит
Добрый доктор Айболит!
- Вы узнали про кого это?
А в каких случаях мы можем пригласить доктора домой?
Если помощь нужна срочно, а врач не может прийти быстро, что нужно делать?
Чем отличается машина «скорой помощи» от любой другой машины?
Для чего в машине «скорой помощи» установлена сирена с мигалкой?
А вы могли бы объяснить, почему «скорая помощь» называется «скорой»?
Какие вы молодцы! Очень много знаете! Вот послушайте стихотворение!
Если вдруг ты сильно захворал,
Простудился или ногу поломал,
В тот же миг по телефону набери
Этот номер «Скорой помощи» - «03».
Ой, ребята, мне уже пора идти. До свидания! До скорой встречи, я еще приду!
(уходит)

4.11.Точечный массаж по системе А.А.Уманской.

Новорожденный ребенок, несмотря на кажущуюся слабость, уже обладает мощной защитой от различных вирусов. Защиту эту он получил от матери в виде антител. Мощный приток здоровья осуществляется через грудное вскармливание, поэтому в первые месяцы жизни малыши редко болеют простудными заболеваниями. Но наступает пора становления собственной иммунной системы, и вот тут важно позаботиться, чтобы методы оздоровления были наиболее эффективными для вашего ребенка.

Все знают, что любые методы закаливания необходимо проводить постепенно, чтобы не нанести вреда малышу. Ребенка нужно предварительно подготовить к закаливающим процедурам. Специалисты рекомендуют сделать это с помощью массажа. Наиболее популярным сегодня является точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ.

Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле малыша. Эти точки – как кнопки на пульте, управляющем всем организмом. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Прежде чем приступить к точечному массажу по данной методике, ответьте на эти вопросы:

1. Хватит ли у вас терпения ежедневно, на протяжении долгих месяцев делать этот массаж своему ребенку?

2. Всегда ли вы найдете для этого время?

Если хоть один из вопросов заставил вас призадуматься, значит, этот метод не для вас. Да, результаты его применения просто поразительные: массаж помогает вылечить многие болезни, ребенок просто перестает болеть, становится значительно спокойнее, лучше спит и ест, быстрее развивается физически. Но метод действует только при регулярном применении. Если вы будете то начинать, то бросать, только дезорганизуете иммунную систему малыша. Точечный массаж должен войти в привычку, как, например, умывание по утрам.

Если же на все вопросы вы без колебания ответили «да», то ваша решимость всерьез заняться развитием вашего малыша вызывает уважение. Вам остается только изучить приемы и прочитать рекомендации А.А.Уманской.

Точка 1 – область всей грудины, которая связана со слизистой оболочкой трахеи, бронхов, а также костным мозгом. При массаже этой точки уменьшается кашель, улучшается кроветворение.

Точка 2 - связана со слизистой оболочкой нижних отделов глотки, гортани, а также тимусом (вилочковой железой), регулирующим иммунные функции организма.

Точка 3 - связана с особыми образованиями, контролирующими химический состав крови и одновременно повышающими защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани. Массаж этой точки улучшает кровообращение, обмен веществ, выработку гормонов.

Точка 4 - связана со слизистой оболочкой задней стенки глотки, гортани и верхним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища.

Точка 5 - расположена в области 7 шейного и 1 грудного позвонка. Она связана со слизистой оболочкой трахеи, глотки, пищевода, а главное - с нижним шейным симпатическим нервным узлом. Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов, сердца, бронхов, легких.

Точка 6 - связана с передней и средней долями гипофиза. Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, гайморовых полостей, а главное гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7 - связана со слизистой оболочкой решетчатых образований полости носа и лобных пазух, а также с лобными отделами головного мозга. Массаж этой точки улучшает кровообращение слизистой оболочки верхних отделов полости носа, а также области глазного яблока и лобных отделов головного мозга. Улучшается зрение, стимулируется умственное развитие.

Точка 8 - массаж этой точки, расположенной в районе ушных козелков, положительно воздействует на орган слуха и вестибулярный аппарат.

Точка 9 - массаж этой зоны на кистях рук нормализует многие функции организма, т.к. руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий связаны со всеми вышеперечисленными точками.

МЕТОДИКА

Как воздействовать на биоактивные точки

Надавите на кожу подушечками одного или нескольких пальцев. Более слабое воздействие - для профилактических целей, максимальное – в лечебных. Затем сделайте вращательные (как бы ввинчивая шуруп) движения – 9 раз влево, и столько же вправо – и переходите к следующей зоне. Можно начать считать «раз и два, раз и два»- это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе. Для этого одновременно двумя руками делают растирающие движения пальцами (всегда сверху вниз!) от задней к передней поверхности шеи.

Другие симметричные зоны (6, 7, 8) тоже массируйте одновременно.

Порядок воздействия

Воздействовать на биозоны надо в определенном порядке. Всегда начинайте с зоны 1, после чего последовательно переходите к зонам 2, 3 и т.д. Менять их местами нельзя, иначе эффект от ваших занятий будет неполным. Каждая система организма должна своевременно «включиться» для того, чтобы воздействовать на остальные органы и системы.

Наиболее проблемные зоны надо массировать чаще. Для того, чтобы их обнаружить, проведите обследование тела малыша: Осторожно, очень нежно нажмите области грудины, шеи, лица, позвоночника, ягодиц, рук и ног ребенка. Если ребенок никак не реагирует на прикосновения, то есть ведет себя как обычно, спокойно, тогда можно предположить, что в этой области все в порядке. Если же ребенок плачет, старается увернуться, то не нужно прилагать усилий. Достаточно легко дотрагиваться до той или иной зоны, чтобы понять, действительно ли она более чувствительна, чем соседние. Тогда особое внимание при массаже – ей, пока по реакции малыша не поймете, что боль прошла.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Перед тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо немного подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки, смазать питательным кремом и согреть их.

Прежде чем применить методику к вашему малышу, попробуйте ее сначала на себе.

Начать точечный массаж можно уже на 3-й день после рождения. По мере роста ребенка вовлекайте его в участие в процедуре. Уже с 3-месячного возраста прикладывайте детские пальчики к биозонам на грудке, шейке, возле носика, ушек и вместе массируйте их, считайте вслух. Если следовать этой рекоменда-

ции, малыш уже в 7-8 месяцев сможет воздействовать на свои биозоны самостоятельно!

Начать массаж никогда не поздно, и если ваш ребенок подрос, одновременно с массажем читайте ему стихотворение, которое сочинила Алла Алексеевна. Такое сопровождение сделает процедуру увлекательной игры.

Список литературы

1. Вопилова О.А. «Система мониторинга – основа управления качеством дошкольного образования», 2011г.
2. Ворошилова В.М., Новикова Т.А. Журнал «Педагогическое образование», «Экологовалеологический подход к созданию предметно-развивающей среды в дошкольном образовательном учреждении», 04.2012г, с.153
3. Николаева С.Н. Юный эколог. Программа экологического воспитания в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Рыбавлова И.А. Мониторинг качества образования и управленческая команда в ДОУ// Управление дошкольным образовательным учреждением.- 2005.-№4-с. 10-13.
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15 мая 2013.
6. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей. Программа занятий, упражнения и дидактические игры.- М.: Школьная пресса, 2008 г.
7. romashka.yomu.ru>...dlya...portret-vypusknika-dou...fgt
8. Новоселова С.А. Развивающая предметная среда: методические рекомендации по проектированию вариативных дизайн-проектов развивающей среды в детских садах и учебно-воспитательных комплексах. М.:Академия,1995. –С.58
9. Н.Н.Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. Безопасность: Основы безопасности детей дошкольного возраста. – М.:Просвещение, 2007.
10. Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева. Программа «От рождения до школы» - М.; Мозаика – Синтез, 2012 г.
- 11.Ершова Ю.Б. «Развивающая предметно – пространственная среда»,

С-Петербург, 2013г.

12.Тихеева Е.И. Детский сад по методу Е.И. Тихеевой. М.: Л.,1930. С.4

13. Песталоцци И.Г. Избр.пед произв.: в 3-х т. М.: Педагогика, 1965.Т.3

14. ФГОС.

15. Макаренко А.С. Воспитание гражданина. М.: Просвещение,1988.С. 152

16. Дерябо С.Д. Ясвин В.А. Экологическая педагогика и психология. Рос тов
н/Д: Феникс, 1996. –С. 388

17. Николаева С.Н. Методика экологического воспитания дошкольников». М.: Академия,2003. –С.93

18. Рыжова Н.А. Экологизация развивающей предметной среды

//Дошк. Воспитание,1999, № 3.-С.32

Подписано в печать 20.04.2015 Формат 60x84 1/16
Бумага для множ. ап. Гарнитура «Таймс». Печать на ризографе.
Усл. печ. л. 11.6. Уч.-изд. л. 11.6. Тираж 500 экз. Заказ ____.
Оригинал-макет отпечатан в отделе множительной техники
Уральского государственного педагогического университета
620017 Екатеринбург, просп. Космонавтов, 26
E-mail: uspu@uspu.ru